



Kees Peters

mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie

kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

Sacredness of Sounds

en

heilzame kwaliteiten

van

tibetaanse klankschalen

Met dank aan mijn leraren:

Lama Gangchen Rinpoche
Gelek Rinpoche
Vemu Mukunda
Tarab Tulku
Tarthang Tulku
Tenzin Wangyal Rinpoche
Vajranatha
Hameed Ali (A.H.Almaas)
Thomas Hübl

Ngal So Self-healing
Tibetaans Boeddhisme Gelugpa
Nada Yoga Ayurvedische Muziektherapie
Boeddhisme en Psychotherapie
Boeddhisme Nyingma (Kum Nye)
Bön Boeddhisme Tibetan Soundhealing
Westers Boeddhisme
Oosters en Westers Contemplatieve Psychologie
The Art of Transparent Communication

Films:

Klank en Stilte

<https://www.youtube.com/watch?v=XlqIEVzl4Lg>

Interview Soundfulness Klankontspanning

https://www.youtube.com/watch?v=Z7F4PJ97hsl&feature=emb_logo

Hoogvensestraat 89 5017CB Tilburg 0649670843

Academie voor Open Bewustzijn
Opleidingen Mindful Coach en Mindful Management



Kees Peters

mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie

kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

Inhoud Sacredness of Sounds :

Mindfulness	3
Mindfulness en klanken	5
Klankschalen, uitnodiging om lief te hebben	7
Neurobiologie: open ontvangen van klanken	10
Klank, rituelen en taal	16
Klankschalen	26
Soundful	27
Literatuur	28
De helende werking van klankschalen en hun geschiedenis met Tibet	29
Soundfulness®: klankwerkmethode voor subtiële communicatie	34
Heilzame, helende klanken	40
Wat geeft klankschalen helende kwaliteiten?	41
Bijlagen:	
Me in Natural Doing	42
Elementen Vorm en niet-Vorm	43
Me in natural doing / Me in non-natural doing	44
Levels: grof-subtiel en oktaven	45
Her-inneren	46
Persoonlijke identiteit en verruimd bewustzijn	47
Zorg vanuit hart en zorg vanuit emotie	48
Spiraal en elementen	49
Octaven	50
Inquiry with sacred sounds	51
Artikel Kees Peters in Vaktijdschrift Peter Hess Academie Duitsland	55



Kees Peters

mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie

kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

Mindfulness

In dit hoofdstuk :

- .introductie van mijn persoonlijke beleving van mindfulness
- .officiële omschrijving van mindfulness
- .omschrijving van de vrije relatie tussen body en mind vanuit de tibetaanse yoga Kum Nye
- .betekenis van mindfulness bij klanken

Introductie

Ik wil graag beginnen met te zeggen dat het een misverstand is als mindfulness wordt benoemd als een mentale activiteit. Waarschijnlijk neemt men dan de letterlijke vertaling van het engelse woord “mind” serieus: denkende geest.

Tibetaanse leraren leggen hun hand op het hart wanneer ze het woord “mind” uitspreken.

Kennelijk zijn er twee “vertalingen” :

- eentje die met denken is geassocieerd.
- de andere vertaling verenigt zich met het hart én met voelen.

Ik honoreer beide “vertalingen” wanneer ik spreek over mindfulness.

Mijn ervaring van mindfulness is dat ik voorbij kan gaan aan mijn gewoontepatroon van m’n dagelijkse patroonmatige denken. Daarbij beleef ik ruimte in mij en om mij heen.

In meditatie kom ik in contact met mijn adem en mijn lichaam. Ik neem waar dat ik dan meer helder en open waarneem en dat dit ook blijheid geeft. Mijn hart ondersteunt deze belevingen.

Daarom kan ik vriendelijk zijn voor mijn eigen denken én voorbij mijn denken.

Door mindfulness kom ik vrij van obsessieve dagelijkse continuerende gedachten.

Mijn hart ondersteunt mij hierbij. Wanneer ik dan toch weer ‘ns denk dan herken ik dit snel.

Liefdevol en vriendelijk kan ik dan mijn denken honoreren en als ondersteuning beleven voor onderzoek en richting. Mindfulness is open waarneming waarbij zintuigen, emoties, gedachten en lichaam samenwerken naar helderheid en inzicht.

Ikzelf speel graag met het acroniem **MiND** :

Me in Natural Doing

Officiële omschrijving van Mindfulness

Mindfulness is met open, vriendelijke aandacht zijn bij wat er zich in het hier en nu aandient.

Mindfulness is de engelse vertaling van het Pali-woord *Samma Sati*, wat juiste opmerkzaamheid betekent. In het nederlandse wordt mindfulness vertaald als: aandacht, opmerkzaamheid of oplettendheid.



Kees Peters

mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie

kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

Mindfulness bestaat dus uit twee aspecten :

Houding: open, vriendelijke aandacht
Inhoud: voor dát wat er nú gebeurt

Houding

Je kunt leren invloed uit te oefenen op de manier waarop je naar de dingen kijkt.

We hebben de gewoonte om met een gekleurde bril op te kijken. Regelmatig is dit een zwarte bril.

We zien dan vooral wat er niet goed is of niet goed gaat.

Deze negatieve observaties oefenen vervolgens een negatieve invloed uit op ons denken en voelen. Dit geeft gewoonlijk een bepaalde mate van stress.

Wanneer je mindfulness beoefent, leer je om zonder bril te kijken. Om zonder vooringenomenheid je ervaringen tegemoet te treden. Om te observeren met een frisse blik en vanuit een welwillende houding je ervaringen te verwelkomen.

Wat de aard van die ervaringen ook is.

Inhoud

Dát wat er nú gebeurt, daarmee wordt bedoeld: alle gewaarwordingen die zich op een bepaald moment aan ons voordoen. Dit kunnen zijn: gedachten, lichaamssensaties, emotionele stemmingen en zintuiglijke indrukken via horen, zien, aanraken, ruiken of proeven.

Je ervaringen kunnen prettig, onprettig of neutraal zijn.

In het beoefenen van Mindfulness breek je met de gewoonte om prettige gevoelens na te jagen en onprettige te bestrijden.

Je leert om iedere ervaring te aanvaarden precies zoals deze zich voordoet.

En anderzijds te laten gaan wat uit onze ervaring verdwijnt.

Tibetaanse yoga Kum Nye

Kum verwijst naar het lichaam. Niet het fysieke stoffelijke lichaam maar de belichaming van ons wezenlijke zijn. En alle aspecten van ons wezen.

Kum verwijst naar onze aanwezigheid in de ruimte.

Nye betekent massage in de zin van interactie. Het verwijst naar het stimuleren van verfijning. Van ons voelen waarmee we alle patronen van ons levende organisme kunnen herwaarderen. Met Nye vernieuwt onze energie voortdurend.

Yoga verwijst naar 'integratie'. Met Kum Nye yoga worden de energieën van lichaam, geest, zintuigen, ademhaling en het hart geïntegreerd. Dit wordt ervaren als heelheid en wellness. In Kum Nye Yoga zijn er verschillende manieren om de stroom van gevoelens en energie te stimuleren en te integreren: stilte en beweging, houding en aandacht voor de ademhaling. Voor mij is Kum Nye toegepaste mindfulness: het lichamelijke en niet-stoffelijke worden met elkaar verbonden middels adem en beweging. Het leert me om mijzelf te beleven, mijn presentie, in al z'n mogelijkheden van beweging. Ook mild bewegen rondom zogenaamde onmogelijkheden.



Kees Peters

mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie

kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

Mindfulness en klanken

Inleiding

In de jaren '70 had ik als uitvoerend musicus een fascinatie voor vrije muziek.

Ik was actief op podia voor geïmproviseerde muziek en daar nam ik de gelegenheid om te experimenteren met klanken die vrij kwamen wanneer ik rechtstreeks op de snaren van een vleugel speelde. Ik hoorde in de ruimte veel meer klanken dan wanneer ik op het toetsenbord speelde. Deze klanken gaven me een groot gevoel van spelen in de ruimte.

Mindfulness leert mij hetzelfde: ik zie dat mijn denken lijkt op de partituur en me regels oplegt voor beweging en vorm. Tegelijkertijd is er panoramisch zicht: ik kan voorbij regel en vorm kijken en luisteren. Ik kan voorbij denken gaan. Dit waarnemen van de relatie tussen vorm en niet-vorm geeft ruimte om vrijer te spelen, vrij waar te nemen in elk moment.

Mindfulness vergroot het vermogen tot onderscheiden en houdt keuzevrijheid in. Ik word minder bepaald door mijn gevormde patronen van denken en handelen vanuit mijn verleden.

Mindful awareness

Mindful awareness is inzichtelijk bewustzijn.

Niet met het denkende hoofd maar met het voelende hart.

Het hoofd wil zekerheid met regels en vormen.

Wil oordelend vergelijken: jij gaat er anders mee om dan ik !

Deze manier van oordelend denken beloont zichzelf met afkeur en voorkeur.

Het denken houdt zichzelf daarmee in stand.

Mindfulness leert voorbij oordeel te gaan. Je leert vrij te handelen in al je activiteiten en in al je bewegingen. Dat kan autorijden zijn, boodschappen doen en ook sporten.

Wanneer je mindful om kunt gaan met je muziek-instrumenten, of, klankschalen, dan kun je de vrijkomende klanken voelen als inspiratie voor het vervolg van het spel.

Wanneer dit klankenspel een klankmeditatie is of klankontspanning aan een groep worden de anderen inspiratie voor jouw spel.

De ander als ontvanger van klanken en jij als speler komen elkaar heel nabij.

Dit klankenspel wordt gevoed door een open hart.

Klankenspel op partituur zekert zichzelf door goed te horen. De oren controleren en geven informatie door aan de hersencellen. Dat zijn vooral de voorste hersendelen, de prefrontale cortex. Bij het vrije spel, bij improvisatie, worden hele andere delen van de hersenen actief, onze oude hersenen. Deze hebben een relatie met voelen en worden gevoed door een verbinding met hart.

Improviseren is spelen vanuit het hart. Het is scheppen in het moment, voorbij voorwaarden en is onafhankelijk van waardering.

Ingrediënten om te komen tot een vrij spel kunnen zijn: melodie of ritme, ook spanning of ontspanning, of angst en pijn.



Kees Peters

mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie

kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

Zo gauw je in de improvisatie komt voel je dat je jezelf vrij speelt. Je bent dan voorbij regels, vormen en partituur. Het contact met het lichaam wordt anders omdat je uit het denkende hoofd gaat. Zolang je nog controleert en waardeert in goed of fout met het hoofd wordt dit waarderingssysteem gevoed door het waarnemen met de oren. Je hoort dan de klanken en je onderscheidt klanken naar toonhoogte en volgorde.

Bij improvisatie waardeer je de klanken vanuit je hart en je luistert naar de ruimte in de klanken en ook naar de klanken in de ruimte.

Naar het samenspel van de boventonen in de ruimte. Op deze levendige wijze van spelen ben je werkelijk in contact met jezelf, met het instrument, de klanken, de ruimte en alle anderen aanwezig in de ruimte.

Aanwezig in de ruimte worden nu jouw partituur en je kleurt de klanken vanuit de bewegingen die jij waarneemt in dit veld van aanwezigen. Je leest de melodie, het ritme, de harmonie in het totaal van het aanwezige veld. Je ademt de bewegingen van het klankenspel. Je bent geïnspireerd door de aanwezigheid van de ander, zonder oordeel en zonder beperking. Deze verruiming van je waarneming en van je spel kun je oefenen.

Uitgangspunt is je intentie en je inspiratie. Dan volgt het zekere en diepere weten van de oneindige mogelijkheden van de klanken en het instrument. Dit vormt een krachtige aanwezigheid welke stevig gecentreerd is in de relatie met het hele omringende veld. Dit is "body awareness".

Jouw aanwezigheid is dan voor de ander een ankerplaats waaraan die ander voelt kwetsbaar te mogen zijn en zich daardoor uitgenodigd voelt zich te openen.

Wanneer aanwezigheid en intentie samenvallen, congruent zijn, voelt de ander mee te kunnen trillen. Dan is er **resonantie**. Dit opent vele lagen:

- .de huid ontspant zich en de poriën openen zich. De huid kan ademen.
 - .de spieren ontspannen zich waardoor afvalstoffen makkelijker afgevoerd worden.
 - .het hart opent zich waardoor emoties vrij kunnen stromen.
- Hierdoor worden angst, pijn en verdriet verzacht.
- .het hoofd geeft zich over en vertrouwt zich toe aan het hart.
- Men neemt waar voorbij de gebruikelijke patronen en regels.

De musicus is innig verbonden met wat zich voordoet in deze klankactiviteit. Met de ander, met het instrument, met de klanken en met de ruimte. De musicus heeft weet van het effect van het klankenspel en weet vanuit een verruimd waarnemen de juiste klanken aan te reiken. Het is een subtiel krachtig aanraken en aanreiken van zeer fijne trillingen.

In deze relatie zal de ontvanger van de klanken zich gemakkelijk kunnen overgeven aan wat zich voordoet. Ook hij/zij beweegt zich daarbij vrij in het resonerende veld. Deze wederzijdse nabijheid en hartelijk geopend zijn geeft ruimte aan het zelfhelende vermogen van ontvanger en van de musicus, de klankwerker. Dit is de "therapeutische resonantie".



Kees Peters

mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie

kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

Klankschalen, uitnodiging om lief te hebben

Evolutie van vuur..... naar warmte..... naar klanken

Heel lang geleden maakten we vuur om onszelf te verwarmen. Met dit vuur maakten we ook voedsel voor de stam waarin wij leefden. Dit vuur gaf ons warmte waardoor we ons niet alleen hoefden te voelen. Vuur werd instrument van veiligheid voor een herkenbare thuisplek, voor samenzijn en harmonie. Vuur werd uitdrukking van iets wat voorheen niet zichtbaar was in de vorm. Voorheen konden we alleen warmte beleven door aanwezigheid van de zon, slechts enkele uren per dag. Door de ontdekking van het vuur konden we de vorm van de vuurplaats inrichten en bruikbaar maken voor warmte, elk moment van de dag én de nacht.

Wat evenals vuur niet zichtbaar is in de vorm, zijn klanken. Deze vormloze klanken zijn ook bruikbaar: je kunt iemand roepen en vragen om contact. Je kunt met klanken een hele groep waarschuwen voor dreigend gevaar. Je kunt met klanken taal ontwikkelen zodat er een gemeenschappelijke klank ontstaat waarmee je bedoeling en betekenis kunt aangeven. Waarmee je harmonie of niet-harmonie kunt aangeven.

Zou je een instrument kunnen maken in een tastbare vorm waarmee je harmonie kunt uitdrukken, samenzijn van een groep? En zou zo'n instrument door z'n klanken jou veilig kunnen doen voelen?

veilig / onveilig

Wanneer ik me veilig voel is mijn hart rustig, open.

Bij een gesloten hart sluit ik me af en maak dan geen contact. Niet met mezelf en niet met anderen. Door dit sluiten beveilig ik mijn onveilig voelen. Maar.....is dit werkelijk veilig?

Is er een instrument waarvan de klanken mij kunnen openen?

Milde klanken die mijn onveilig voelen honoreren en mij daardoor weer veilig doet voelen.

Waarvan de klanken verbindend zijn voor ruimte in mijzelf en naar anderen in de ruimte.

Heb je dit al eens ervaren?

Heb je al 'ns ontdekt dat je vanuit een open contact anders waarneemt dan vanuit een gesloten houding?

Dat er bij open verbinding ruimte ontstaat waardoor jouw emoties minder opspelen, spanningen verminderen?

spanning / ontspanning

Spanning hoeft niet weg, maar een eigen keuze in de verhouding spanning/ontspanning maakt je wel meer vrij om open te communiceren met jouw omgeving. Spanning hebben we nodig. Heel vroeger was spanning vaak onze redding. Daarmee was je alert om jezelf en ook de groep te beschermen. Je leefde als groep, als stam, met een natuurlijke afwisseling tussen spanning en ontspanning. Soms was er één persoon in de groep die waarnemend instrument was voor spanning.

Deze persoon hield de wacht voor de hele groep.



Kees Peters

mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie

kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

Daardoor kon ieder lid van de groep leren leven met een natuurlijke verhouding tussen spanning en ontspanning. Tegelijkertijd met een gezonde afwisseling tussen veilig/onveilig. Onveilig waren de omstandigheden wanneer in de directe omgeving van de stam het voedsel opraakte. Er moest worden uitgekeken naar een andere, veilige plek. Hiervoor moest eerst een onveilig avontuur worden aangegaan met spanning: het ontdekken van een nieuw verblijf. Dan kon er weer worden gegeten en gepaard. Dan ontstond er opnieuw balans tussen spanning en ontspanning. Hierdoor kwam het gevoel van veiligheid weer terug.

Harmonie, resonantie

Deze balans tussen waakzaam zijn vanuit veiligheid en alertheid vanuit onveiligheid heet harmonie. Vanuit harmonie zijn er open verbindingen: eerstens met jezelf, vervolgens met de meest nabije groepsleden en uiteindelijk met de wijde leefomgeving. Je bent in resonantie met jezelf en met je omgeving. Van hieruit kun je open waarnemen en handelen vanuit je hart.

Van vuur naar harmonie.

In bovenstaande schets zien we dat in de loop van de evolutie vuur een instrument is geweest om harmonie en resonantie te brengen in de groep. De ingrediënten vuur, warmte, harmonie en resonantie zijn niet zichtbaar in de materie, in de vorm.

In mijn reizen door Ladakh in de jaren '90 was ik op zoek naar de betekenis en toepassing van de klankschaal. In de tibetaanse kloosters ontdekte ik dat de monniken verschillende vormen gebruiken om harmonie uit te drukken. Disharmonie werd liefdevol benaderd met diepe warme keelklanken van gezongen mantra's. In de ontwikkeling van de tibetaanse cultuur werd dit volk bedreigd door een grotere macht, China. De leefomgeving was daardoor onveilig en de tibetanen vluchtten weg, de wijde wereld in. Op zoek naar een andere veilige plek. Ze namen een tastbaar instrument mee dat harmonie en resonantie uitdrukt, de klankschaal.

De klanken van de klankschaal her-inneren aan veiligheid, aan ontspanning, aan warmte en harmonie. Na de uittocht uit Tibet leven de tibetanen over de gehele wereld. De wereld is hun thuis. De tibetaan kan zich thuis én veilig voelen bij zichzelf. Hij heeft geleerd om zichzelf warmte te geven en kan dit delen met anderen in iedere omgeving vanuit een open hart, vanuit harmonie.

Klankschaal

De klankschaal is een ritueel instrument dat deze harmonie en natuurlijke resonantie vertegenwoordigt.

De klanken van de schaal kunnen jouw hart aanraken en uitnodigen tot openen. De trillingen masseren het in jouw leven opgebouwde spanningsweefsel rondom jouw hart. De trillingen vragen jouw geest om met compassie te kijken naar jouw spanning en stress. Beide energieën – spanning en stress – zijn in jouw geschiedenis actief geweest in pogingen om jou te beschermen.



Kees Peters

mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie

kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

Dit spanningweefsel rondom het hart kan bij aanraking door klanken pijnlijk voelen. Op zo'n moment word je er ten diepste aan herinnert dat jouw natuurlijke mechanisme voor het bewaken van jouw veiligheid actief is. Wanneer jouw hart zich opent kan dit dan ook pijn doen. Het is dan belangrijk om voor jezelf te erkennen wanneer jouw omgeving veilig is of onveilig. Wanneer wil ik mijn hart openen.

Wanneer is een omgeving veilig ?

Laten we eens kijken naar een hedendaagse plek waar je je kunt ontspannen met warmte en met klanken van een klankschaal. Alleen of samen en in naaktheid.

In deze moderne tijd met veel spanningen is het heerlijk om jezelf te verwennen met aangename ontspanning in een sauna. Je kleedt je uit en je gaat met vreemden in een klein heet hokje zitten.

Veilig of onveilig ?

Dat het onveilig kan zijn ontkennen we voor een deel. Als we maar niet teveel kijken naar de naaktheid van de ander, valt het wel mee, vertellen we onszelf. Maar dan komt er iemand spelen op een klankschaal. Nu wordt ons hart direct aangesproken.

Warmte, harmonie, liefde

Je hele systeem van alertheid voor veilig/onveilig reageert direct en onbewust.

Je hart is eerlijker dan je geest. Het pijnsignaal vanuit het spanningsweefsel rondom je hart kan maken dat je je niet veilig voelt: je wilt weg uit die cabine. Deze cabine is niet jouw eigen vertrouwde omgeving. Die vreemde mensen die niet tot jouw stam, jouw familie, horen.

Ten diepste in jou vindt een zeer oude, primitieve reactie plaats.

Je voelt een onbalans tussen spanning en ontspanning. Een conflict ontstaat omdat je het liefdevol samenzijn in warmte niet kunt verenigen met de kwetsbaarheid van het elkaar niet kennen. Je voelt je diepe verlangen naar warmte en tegelijkertijd ben je bang.

De resonantie van de klankschalen brengt je bij diepe herinneringen aan intimiteit van warme aandacht voor jezelf. Deze intimiteit kan geschonden zijn in het verleden.

Klankschalen raken je aan op deze plek van pijn.

India monniken

Ik heb in 1994 in India mogen werken met klankschalen bij jonge Tibetaanse monniken.

Ik heb mogen beleven hoe het is om enige weken in hun wij- cultuur te leven. Kloosterlingen die vanzelfsprekend resoneren met de andere monniken, met hun familie buiten het klooster en met de natuur in hun omgeving.

Het is zo vanzelf-klinkend dat de klankschaal zich in zo'n natuurlijke omgeving generaties lang heeft ontwikkeld. De klankschaal is ook het enige instrument op de wereld dat een volledig natuurlijk spectrum aan boventonen heeft. Anders gezegd: een ongeschonden trillings-

-weefsel. Deze monniken hadden een naakt hart, helemaal open.

Ze waren zo thuis in hun open ruimte met zichzelf dat ze begripen als veilig/onveilig niet kenden. Harmonie en resonantie zijn voor hun natuurlijk aanwezige ingrediënten.

En de door hun cultuur ontwikkelde klankschaal vertegenwoordigt deze hart-kwaliteiten.



Kees Peters

mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie

kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

Kan een klankschaal overal ?

Wanneer je met klankschalen werkt is het belangrijk om te weten dat iedere aanwezige persoon op een eigen manier reageert op de trillingen van de klankschaal. Er is niet meteen harmonie of resonantie met zichzelf, met de anderen in dezelfde ruimte. Een natuurlijk gegeven is dat bij elke actie iedereen zijn verhouding tussen spanning/ ontspanning en veilig/onveilig aftast.

Het hart is het instrument om ons dit te laten voelen.

Wanneer het hart veilig, vrij en open kan resoneren op de klanken van de klankschaal, vindt verbinding plaats. Verbinding betekent hier dat de klanken het pijnlijke spannings- weefsel rondom het hart warm en liefdevol kunnen masseren.

Het is belangrijk om te beseffen dat je bij het bespelen van een klankschaal tussenpersoon bent tussen de klanken van de klankschaal en degene die deze klanken ontvangt.

Het vraagt om zonder oordeel de reacties van de ontvanger te kunnen begeleiden.

Het vraagt ook om te weten dat voor sommige ontvangers van klanken er een gevoel van onveiligheid kan zijn waarbij de natuurlijke reactie van de ontvanger betekent dat deze weg wil uit de ruimte. Vraag blijft :

zijn er ruimtes of omstandigheden welke niet geschikt zijn om mensen klanken van de klankschalen aan te bieden ?

Neurobiologie van veiligheid

Potentieel gevaar dreigt overal. Angst en alertheid maken deel uit van ons dagelijkse leven.

Wanneer we vanuit te grote waakzaamheid op pad gaan kan dit onze manier van denken versmallen en kan zelfs een rigide gewoonte van handelen worden. Plus, we focussen té onzeker of té strak op onverwachte bewegingen. We doen dit vooral in onbekende en onveilige situaties. In het werken met klanken dien je je bewust te zijn dat de ontvanger van klanken zich náást ontspanning juist dóór de ontspanning mogelijk spanningen voelt van oude en vastzittende emoties. Daarom kan een klank-ontspanning ook gevoelens van onveiligheid geven.

Door herhalende onveilige situaties kan zich in het brein een angstcircuit ontwikkelen waarmee helder denken en handelen moeilijker worden.

Naast dat je in je omgeving fysieke maatregelen kunt nemen om je veiliger te voelen is het nodig om te leren je emotioneel veilig te voelen: het innerlijke gevoel van veiligheid.

In groter gezelschap zoals een zaal waar klank-ontspanning plaatsvindt, kun je extra maatregelen nemen waardoor deelnemers zich veilig voelen. Je kunt duidelijk laten merken dat de deuren dicht zijn en er niemand anders kan binnen komt. Deze maatregel is niet voldoende voor emotionele veiligheid.

Vanuit de neurobiologie van veiligheid is er verschil tussen **veilig voelen en veilig zijn**.

Maslow: hiërarchie van behoeftes



Op de basislijn van de piramide vindt je de basisbehoefte, zoals ademen, water en voedsel. Hieraan dient allereerst te worden voldaan. Tegelijkertijd dient er vanuit de basis een ontwikkeling te zijn naar verbinding en communicatie (richting top).

Wanneer alle lagen in de piramide herkenbaar zijn in een ruimte, bijv. bij een klank-ontspanning, dan kan een volwaardige en veilige sfeer ontstaan in openheid naar alle leden en alle lagen. De deelnemer kan zich ontspannen en open zijn voor ontdekkingen in zijn lijf en emoties. Werkelijke veiligheid is afhankelijk van de interpersoonlijke omgeving.

Omschrijvingen van het Zenuwstelsel zijn afgeleid van de **Poly Vagale Theorie (PVT)** van Dr. Stephen Porges. Ik mocht hem ontmoeten en uitwisselen over de helende werking van klanken.

Het autonome zenuwstelsel (AZS) is een controlesysteem dat onbewust werkt. Het vindt z'n oorsprong in de hersenstam en maakt verbindingen naar de holle organen (hart, longen, maag, blaas, darmen, baarmoeder). Het is verdeeld in drie subsystemen:

- sympathische zenuwstelsel is een snel systeem wat vooral beweging teweeg brengt.
- twee takken parasympathische zenuwstelsel zijn een traag systeem dat vooral rust rengt.

Het AZS is een systeem dat gericht is op overleving, daardoor snel een omgeving kan aftasten op gevaar, op onveiligheid. Daartoe hoort ook het aanvoelen van anderen. Dit maakt duidelijk of iemand ons nabij is, of, dat die ander afstand houdt tot ons en bijvoorbeeld de ruimte van de klanken tijdens de klank-ontspanning niet kan toelaten.

Wanneer de ander ons accepteert, nieuwsgierig is en open om te aanvaarden wat wordt aangereikt in het contact, dan voelt dit contact als veilig.

Wij voelen ons onveilig wanneer de ander kritiek heeft op ons, of een oordeel.

Ook wanneer de klank-werker zich niet open en uitnodigend opstelt.

Oefening:

A- Hoe voelt het wanneer je een oude vriend ontmoet die open en hartelijk naar je toe komt ?

B- Hoe voelt het wanneer je een ruimte binnenkomt waarin mensen zitten met strakke gezichten ?



Kees Peters

mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie

kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

Die directe reactie op je omgeving noemt Porges **neuroceptie**.

Dit is een onbewuste reactie, dus buitenom ons dagelijkse zintuiglijke waarnemen, tegelijkertijd bepaalt deze reactie wel het vervolg van het handelen.

Geval A (oefening) maakt dat je je veilig voelt en een hartelijk, open en intieme uitwisseling zult hebben waarbij werkelijk geluisterd kan worden.

Geval B zal waarschijnlijk veel minder veilig voelen waardoor je voorzichtig bent om persoonlijke dingen zomaar te delen. Je zult ook waakzaam luisteren naar klanken.

Maar.....er kan zich in een open contact ineens iets voordoen waardoor je wél waakzaam wordt. Waardoor de onbewuste uitwisseling ineens verandert in een bewuste alertheid.

Dit kan al gebeuren wanneer je rustig met iemand een hartelijke uitwisseling hebt en de omgeving wordt luidruchtiger. Of, wanneer er iemand langs loopt die een strenge, intimiderende uistraling voor jou heeft.

Wanneer onze neuroceptie veiligheid constateert is dit uitnodiging voor ontmoeten, openheid en eventueel inleven in elkaar. Bij een neuroceptie van onveiligheid verstrakken we, worden alert en sluiten ons af. Vanuit deze onveiligheid proberen we te handelen door bijvoorbeeld die strakke persoon te vermijden (dit is een actieve reactie).

Of, we verstrakken zoveel dat we ons helemaal afsluiten (dit is een inactieve reactie).

Wat speelt zich hier af ?

1- We ontvangen directe signalen uit onze omgeving. We speuren bij iemand een strakke gezichtsuitdrukking, geknepen klankkleur van de stem, kille uistraling van de ogen.

De innerlijke staat van die ander heeft een direct effect in de stemklank, de grote van de pupillen, de ademhaling en in het bewegingsgemak van het lijf.

2- Deze signalen worden bewerkt of vertaald door vroegere ervaringen in ons leven.

Eerdere gebeurtenissen zijn in het brein opgeslagen als herinneringen.

Deze hebben invloed op onze manier van waarnemen omdat de herinneringen verwachting geven dat de huidige situatie overeenkomt met die uit het verleden.

Verleden ervaringen „kleuren“ onze waarneming nu, ongeacht wat er werkelijk gebeurt in je omgeving nu.

Ondanks de hierboven geschetste reacties blijft er in ons altijd een nieuwsgierigheid aanwezig, een biologische kracht op zoek naar verbinding. Wanneer je dit beseft, kun je dit inzetten wanneer je iemand ontmoet, of, wanneer je naar een onbekende omgeving gaat.

Circuits van veiligheid en vertrouwen

Wanneer je de details van het autonome zenuwstelsel begrijpt heb je een basis om veiligheid te creëren in een ruimte die ondersteunend werkt voor ontvangers van klanken. Het AZS heeft drie takken:



Kees Peters

mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie

kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

1- De ventraal vagale parasympathicus. Deze is de standaard modus.

Wanneer de neuroceptie veilig aangeeft dan zal het traject van “social engagement” en optimaal luisteren en waarnemen actief zijn. Zolang veiligheid wordt beleefd.

2- De sympathicus. Deze onderdrukt de werking van de ventrale vagale parasympathicus.

Deze sympathicus is actief bij een neuroceptie van onveiligheid en zolang we geloven dat we onszelf kunnen verdedigen. Deze tak activeert de vecht-vlucht respons.

Dit vecht-vluchten kan zich in het begin uiten in ongemakkelijke gevoelens en bewegingen in het lijf, zoals draaien, hoesten, diep zuchten, naar de WC willen.

3- De dorsaal vagale parasympathicus. Deze wordt actief wanneer we ons hulpeloos beginnen te voelen. Deze tak onderdrukt de sympathicus.

Neuroceptie van hulpeloosheid wordt vertaald in een gevoel van dood te gaan.

Beter dood lijken dan dood gaan. Hiermee voorkomen we dat het gevaar ons nog meer bedreigt.

Wanneer dit zich voordoet worden alle systemen vertraagd, ons bewustzijn vervaagt en vervolgens bezwijken we, dissociëren of vallen flauw.

Hierboven is beschreven hoe de sympathicus en de dorsale parasympathicus aangepaste reacties zijn op gevaar. Ook in een veilige omgeving kunnen deze twee takken actief zijn, samen met de ventrale vagale parasympathicus. De actieve rollen wanneer er geen gevaar is

sympathicus geeft spel en plezier

dorsale parasympathicus geeft diepe rust en contemplatie

Ons hele systeem heeft voorkeur voor de ventrale vagale parasympathicus omdat we hiermee in verbinding blijven met anderen in onze omgeving en vrij kunnen resoneren op elkaar.

Het is de menselijke standaard modus voor social engagement.

In feite zien we hier een sociale basis waarin waakzaamheid wel aanwezig is maar nauwelijks meer dan wanneer we in een compleet veilige omgeving zijn waar iedereen te vertrouwen is.

Wanneer er vertrouwen is, over en weer, hoeft ons zenuwstelsel nauwelijks alert te zijn.

Hierdoor is er meer energie beschikbaar voor open waarnemen, creativiteit en ontdekken.

Help jezelf: begin bij de ventrale vagus

Wanneer je je als klank-werker bewust bent van de staat van de ventrale vagus staat de deur open voor uitwisseling vanuit kalmte, verbinding en uitnodiging tot klanken open te ontvangen.

Zelfs voor luisteraars die wat angstig zijn of die vanuit een andere geprikkelde omgeving komen.

In de ventraal vagale staat is onze buik en ons gezicht ontspannen. Onze hartslag is rustig.

We hebben een kalme wakkerte en we zijn bereid tot een open uitwisseling.



Kees Peters

mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie

kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

Ook hebben we een grotere mogelijkheid om de gezichten en houding van de luisteraars te kunnen “lezen”.

We voelen speelsheid en nieuwsgierigheid en hartelijke zorg naar het gezelschap luisteraars. Hierdoor zal de neuroceptie van de luisteraars de staat van kalmte van de klank-werker in hun doen resoneren.

Hoe kunnen we deze open houding herkennen, voeden en onderhouden ?

Belangrijk is dat onze eigen leef- of werkomgeving ons ondersteunt. Zoals vrienden, relaties en werk-omgeving.

Voor jezelf kun je aandacht geven aan de ademhaling. Langzaam ademen waarbij je net iets langer uitademt dan inademt brengt je in de ventraal vagale staat.

Aan het einde van elke uitademing is er een pauze, een overgangsmoment. Een soort van getij ritme.

Zou je thuis of in een andere rustige omgeving dit ademen oefenen, dan train je hiermee je systeem voor kalmte zodanig dat dit beschikbaar zal zijn op het moment dat je kalmte nodig hebt in een prikkelbare situatie.

Het brein van alle mensen en zeker bij pubers, scant continu de omgeving af op veiligheid, iedere kwartseconde.

Ontmoeten deze kinderen tijdens dit scannen iemand waarvan lichaam en gezicht present zijn en receptief, dan is dit een solide start voor ontmoeting en uitwisseling.

Door de resonantie op de ventraal vagale staat van de klank-werker komt de ventrale vagus van die luisteraar online.

Tijdens een klank-ontspanning kan zodoende een uitgebreide feedbackloop ontstaan naar vagale verbinding met iedere luisteraar. Openheid en ontvankelijkheid krijgen kans zich te ontwikkelen.

Stress kan hetzelfde voelen als gevaar. Alledaagse stress kan zodoende de sympathicus uit gewoonte aanspannen. Het hartritme stijgt, de oogpupillen worden wijder, buik spant aan, de stem verandert. Tegelijkertijd wordt de mogelijkheid om de gezichten van de ander te “lezen” vermindert.

Denken wordt minder flexibel en de focus versmalt. Allemaal maatregelen om alerter te kunnen zijn op gevaar. Het systeem van social engagement valt uit. Creatief nieuw leren wordt sterk gereduceerd. Het improvisatie-vermogen vermindert.

Deze reacties kunnen van dienst zijn bij werkelijk bedreigende situaties, maar vormen een probleem wanneer ze zich voordoen tijdens een klank-concert. Dan heb je als klank-werker geen contact met de luisteraars. Dit voelt als een onveilige situatie.

Wanneer we ons meer bewust zijn van onze innerlijke staat en de onveilig voelende situatie, dan merken we dat de sympathicus wordt geactiveerd. Mogelijk kunnen we terug naar de meer ontvankelijke en open staat van de ventrale vagus door aandacht te geven aan de adem.



Kees Peters

mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie

kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

Herkennen we de bewegingen van het uit verbinding gaan en hebben we de mogelijkheid om met aandacht en adem terug te komen bij onszelf, dan zullen we ook minder gauw moe zijn en minder vanuit emotie handelen tijdens klank-activiteiten.

Onze huidige samenleving geeft veel prikkels voor stress: informatie is snel, veel TV-nieuws is gericht op crisis en de hoeveelheid te verwerken informatie is enorm. Voeg daarbij de mogelijkheid dat een luisteraar uit een omgeving komt die stressvol is, dan duurt het een tijd voordat de luisteraar zich helemaal kan ontspannen en openen voor de helende werking van de klanken.

De derde tak

Hoe staat het met de derde tak van ons AZS, de dorsale vagale parasympathicus ?
Deze komt in actie wanneer neuroceptie gevaar aangeeft en we ons tegelijkertijd hulpeloos voelen. Het lichaam interpreteert dit als dood gaan en gaat zich hiertoe voorbereiden: hartritme neemt af, aandacht en ademen vertragen, contact met anderen reduceert. Bewuste aandacht voor de omgeving minimaliseert.
Dit is een staat van collapse, dissociatie of van een dramatische contactloosheid.
Dit kan ontstaan wanneer we ons gekwetst voelen, of ons schamen.
Dan verkrampst onze borst, onze ogen kijken naar beneden en we kunnen amper communiceren. Wat blijft is het niet-contact met anderen. Luisteren en ontvangen van nieuwe informatie is nauwelijks mogelijk.

response flexibility of veerkracht

Sommige luisteraars hebben moeite om in een vreemde omgeving rust te vinden.
Mensen kunnen vanuit een verstoord verleden moeite hebben om uit zichzelf balans en harmonie te vinden. In een nieuwe, onveilige omgeving werkt hun informatie-verwerking traag.
Mogelijk blijft er weinig anders mogelijk dan vechten of vluchten.
De luisteraar loopt weg. Dit komt regelmatig voor bij klank-ontspanning in een hitte cabine in een sauna. Dit is een actie van de sympathicus.
Vanuit deze reactie zullen lichamelijk en zichzelf emotioneel kalmeren langer duren.
De “veerkracht” is gereduceerd. Dit is het antwoord op een emotionele reactie in een stressvolle situatie: wég van de bedreiging.
Met voldoende veerkracht neemt de angst af en krijgen we overzicht op het gebeuren.
De circuits in ons brein voor veerkracht ontwikkelen zich op vroege leeftijd.
Wanneer de thuis-omgeving onveilig was en er geen ondersteuning was van de ouder(s) gaat het kind naar school met weinig vermogen voor deze zelfregulatie.

Veerkracht maakt het mogelijk dat je nieuwe dingen kunt leren.
Nieuwe dingen leren betekent dat in het brein nieuwe verbindingen worden gelegd die deze nieuwe informatie bruikbaar maken voor de toekomst.



Kees Peters

mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie

kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

Dit nieuwe leren met nieuwe verbindingen zorgt voor een beweeglijk brein en we noemen het brein dan neuroplastisch.

Wanneer leerkrachten warm uitnodigend aanwezig zijn voelt de gekwetste leerling dit. Neuroplasticiteit en resonantie bieden hoop voor deze leerling. Hij kan in deze empathische omgeving nieuwe circuits opbouwen in het brein waarmee hij weer kan handelen vanuit de ventrale vagus. Zodoende meer flexibiliteit opbouwen. Klank-werkers die in contact zijn met de ventrale vagus vormen een soort van bibliotheek voor de leerlingen. Deze klankwerkers voelen uitnodigend aan en openen een warm nieuwsgierige houding. Nog mooier als dit een verwonderend luisteren geeft.

Signalen en bewegingen van de klankwerker mogen door de luisteraar geïmiteerd worden. Want resonantie en neuroplasticiteit bij de klankwerker zorgen bij de luisteraar voor nieuwe bedrading in hun brein.

Klank, rituelen en taal

Inleiding

In dit hoofdstuk onderzoek ik de betekenis van taal. Ik wil omschrijven dat het produceren van taal betekent dat je verbinding maakt met een ander. Verbinding als uitdrukking van de relatie tussen jou, je lichaam, je emoties, de ander en de omgeving. Taal kan niet beleefd worden zonder te luisteren. Taal in zichzelf is ritueel. Taal verbindt verschillende werelden.

Cultuur

Iedere cultuur gebruikt rituelen. Rituelen zijn bedoeld als momenten van aandacht voor jezelf. Vaak vraag je daarbij begeleiding voor ondersteuning bij de overgang van een oude sfeer naar een nieuwe.

Eenvoudig gezegd: er verdwijnt iets in de jouw vertrouwde omgeving en er verschijnt daarvoor in de plaats iets anders. Wanneer je je bewust gewaar bent van deze verandering dan ben je verbonden met de verschillende sferen tijdens deze overgang. Dit zijn sferen van het bewuste contact met jezelf, jouw persoonlijke aanwezigheid.

Plus de sfeer van jouw contact met de gebeurtenis in de totale ruimte van die omgeving. Vaak neemt men aan dat er voor een ritueel iemand nodig is die deze overgang doet plaatsvinden en richting geeft. Het is de vraag of dit werkelijk nodig is.

Wanneer je bewust contact hebt met de verschillende sferen kom je in een staat van Zijn.

Hierin heb je contact met je lichaam, je emoties, je geest en je ziel. Het is deze staat die een natuurlijke en eigen ondersteuning geeft aan de verandering die mag plaatsvinden. Kijk maar naar de natuur. Daar vindt elke verandering plaats vanuit zichzelf.



Kees Peters

mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie

kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

Enkele voorbeelden van natuurlijke rituele overgangen zijn de seizoenen. Ook de overgang van nacht naar dag. De bloemen die hun bladen openen en de vogels die de dag tegemoet zingen. De baltsroep van de eland roept de zomer tot zich en de vrouwtjes voor paring.

Van oudsher organiseert de mens zich in zijn natuurlijke omgeving. Dit is cultuur. De mens is zich bewust van z'n natuurlijke en sociale omgeving en vormt zich daarbij op natuurlijke wijze een groep of voorheen de stam. In deze sociale gemeenschap groeiden taken. Zo waren er personen die rituelen begeleidden. Hij of zij maakte gemakkelijk contact met de verschillende sferen, van dag en nacht en van het verruimde waarnemen. Hij had een verbindende rol in de groep, de stam of dorpsbewoners en met de natuurlijke omgeving. De meeste van deze rituelen werden bekrachtigd met klanken. Klanken van de stem van de begeleider en ook klanken van een ritueel instrument als de trom, de schelp, stokken of schalen.

Ritueel en stem

De stem is het oudste rituele instrument van de mens. Laten we eens kijken waar de mens begonnen is met klanken maken met de stem. Daarvoor gaan we terug naar de tijd dat de we nog aap waren. Als we in die tijd aankomen weten we dat deze aap op een gegeven moment uit de boom afdaalde naar de grond, naar het landschap. Om enig idee te hebben hoe de aap daarbij keelklanken gebruikte doen we eerst een oefening.

Oefening:

- A- Stel je voor: je leeft als aap in de bomen. Wat is meer en wat minder bedreigend in deze leefomgeving van de bomen? Hoe communiceer je deze bedreigingen dan met de andere apen?
- B- Stel je dan voor dat je je dagelijkse leven op de grond doorbrengt, dus....uit de boom. Je beweegt je heel anders. Ook bedreigingen worden anders ervaren. Hoe communiceer je nu met de andere "apen" ?
Ontstaat er een andere relatie met je soortgenoten, met je veranderde omgeving?

Uit onderzoek is bekend dat het strottenhoofd (larynx) van apen tijdens de overgang van bomen naar bodem dieper het lijf indaalde. In dit strottenhoofd zitten de stembanden die, samen met de adem, klanken vormen. In de bomen maakten de apen overwegend keelklanken.

Klinkers klonken: **Aa , Ee , Ie , Oo, Oe, Uu**

Hun contact met de omgeving was vooral hun relatie in de bomen met de ruimte van de wijde hemel.

De apen communiceerden dan ook met open mond. Ze omsloten hun klanken nog niet met hun lijf, hun lippen, tong en wangen. Dat gebeurde pas toen ze uit de boom op de grond kwamen. Tegelijkertijd daalden de stembanden meer in hun lijf en omsloten ze geleidelijk de ruimteklinken Aa , Ee , Ie , Oo, Oe, Uu met hun lichaam.

Met hun lippen, hun tong, wangen en keel maakten ze nieuwe klanken:

pAa , mEe, wie, dOo, rOe , kUu

Zo ontstond geleidelijk aan taal.



Aa
keelklank
open mond
adem en ruimte



pAa
keelklank
plus lippen
adem en lijf



pAapAa
taal



Kees Peters

mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie

kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

Oefening:

- A- Stel je voor dat je in een oude tijd aanwezig bent en ga in je fantasie 'ns rustig zitten bij een boom. Je beweegt je dus al rond in het landschap.
Je hebt contact met je lichaam. Je voelt je buik warm worden, trillen.
Een opwaartse ademstoot brengt beweging vanuit je buik naar je borst, je keel. Misschien heeft deze beweging van binnenuit wel een klank. Wat voor klank komt er dan uit je mond?
- B- Laat je buik nu eens z'n gang gaan. Beweeg wat met je buik, met je bekken.
Je onderlijf gaat spreken, je gaat buikspreken.
Je hoort je eigen oude oertaal.
Hoe voelt dit contact met je oorsprong?
Met de aarde, met je lichaam, met je presentie?

Oefening, vervolg:

- C- Geef daarna jezelf ruimte om na te voelen. Maak contact met de grond, de omgeving.
Hoe is de beweging van je adem? Kun je toelaten om de adem in en uit te laten stromen met je mond open? Kun je je voorstellen dat je daarbij één en ál ruimte bent?
Ruimte binnen in je lijf verbonden met de totale ruimte van de hele omgeving?
Hoe klinken de klanken dán? Klinken ze mogelijk meer ruimtelijk?

Nu je deze oefeningen hebt gedaan weet je het verschil in keelklanken die je maakt vanuit je lijf, meer aarde verbonden én de keelklanken die open en ruimtelijk zijn.
Dan heb je ook contact gehad met twee verschillende sferen: de sfeer van de aarde en de sfeer van de ruimte. Jij bent verbinder tussen deze twee verschillende sferen.
Jij bent hierbij je eigen begeleider voor dit ritueel van verbinding.

Kun je je voorstellen wanneer je deze kennis toelaat en inzet dat je de mogelijkheid hebt om anderen hierin te begeleiden?
Bijvoorbeeld als de ander ondersteuning nodig heeft bij een overgang van een oude sfeer naar een nieuwe sfeer.

mantra

We hebben bij voorgaande oefeningen de diepe oorsprong gevoeld van onze eigen lijfelijke klanken. Hoe ze gevormd worden door onze adem en ons lijf. Door ruimte en aarde.
Toen de apen zich meer en meer op de grond bewogen was het nodig om zich te organiseren. Lichaamssignalen alleen waren niet meer voldoende. Aan de klanken van hun primitieve taal werd betekenis toegevoegd.

Hele oude klanken met een praktische inhoud vanwege hun signaalfunctie zijn betekenisvolle symbolen geworden die rituelen ondersteunen. Wanneer deze klanken een overgang en verbinding begeleiden tussen kosmos, omgeving en de mens noemen we deze taalklanken **mantra's**.



Deze klanken hebben een krachtige en zinvolle betekenis niet alleen door ze te spreken en te zingen. Ook door naar hun klanken te luisteren.

Gewoonweg heel dichtbij en voor iedereen direct duidelijk kennen we allemaal de eeuwen-oude woorden mama en papa. Rituele woorden die verbinding maken en de relatie bevestigen.

Van betekenis voor de ouder-kind relatie, voor de ouder-kind-groep relatie en voor de relatie naar de overleving van de soort.

Spreken en luisteren

We hebben het tot nu toe gehad over klanken maken.

Klanken produceren heeft betekenis als er naar geluisterd wordt. Er is een relatie tussen klank maken en klank horen. Wat is de betekenis van het luisteren naar de klanken van je eigen stem?

Luisteren naar de klanken van je eigen stem geeft je informatie over de staat van jouw presentie.

Luisteren naar je eigen stem geeft je informatie :

Hoe is mijn contact met mijn lichaam?

Hoe met de ruimte om mij heen?

Hoe reageer ik op mijn omgeving?

In het contact met de ander?

Is de ander bedreigend?

Is de ander ondersteunend aanwezig?

Ervaart de ander mij als veilig, of als onveilig?

Hoe kan ik ondersteunend zijn voor de ander?

Komt mijn stem naar buiten?

Blijven mijn klanken binnen?

Kan ik mijn klanken richten, gebruiken?



Kees Peters

mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie

kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

Heel veel vragen waarbij je waarschijnlijk dit brede spectrum aan relaties nog nooit zo compact in zicht hebt gehad.

Kun je je er iets bij voorstellen? Kun je je voorstellen dat als je je hiervan meer bewust bent dat je dan zelf je rituele begeleider kunt zijn bij jouw processen van verandering?

Dat je dan je stem meer bewust kunt inzetten in jouw contact naar buiten, naar je omgeving.

Tegelijkertijd met jouw eigen stem ondersteuning kunt geven aan jezelf.

Voor onvoorwaardelijke beleving en acceptatie bij veranderingen.

Bovenstaande vragen richten zich op verschillende sferen:

- zintuigelijk **horen**
- verruimd waarnemen: **luisteren**

Zintuiglijk horen doe je om je positie te bepalen in de ruimte.

Daarbij beweeg je je hoofd en richt je je oren ook daadwerkelijk naar de omgeving.

Vaak als doel om je veilige positie in relatie tot je omgeving te toetsen.

Luisteren is een diepere kwaliteit van horen. Daarmee resoneer je met ruimte om je heen en in jezelf. Dit is jezelf vrij voelen in je bewegingen en in jouw contact met de ander, de omgeving.

klanken bij de geboorte

Laten we eens kijken naar ons eerste tastbaar en toetsbaar ritueel waarin we overduidelijk van sfeer, van omgeving veranderden: onze geboorte.

Hoewel we in de baarmoeder nog niet onze stem gebruiken kunnen we al wel luisteren.

Het gehoorzintuig is het eerste zintuig dat volledig is ontwikkeld rondom 4 maanden zwangerschap.

Realiseer je dat de omgeving van de baarmoeder totaal anders is dan de omgeving ná de geboorte.

Vóór de geboorte leef je in vloeistof. Na de geboorte in lucht.

We weten dat je voor de geboorte anders ademt dan na de geboorte. Voor de geboorte wordt je van zuurstof voorzien door je moeder, via bloed door de navelstreng. Ook het horen is heel anders.

Voor de geboorte staat je gehoorzintuig nog in nauwe verbinding met de pijnappelklier. Daardoor is het baarmoederlijke luisteren gelijk een fijne radar die emotionele sferen kan aftasten.

In de baarmoeder is luisteren een fijngevoelig instrument dat de staat van Zijn kan waarnemen.

Luisteren is hier nog een helder waarnemend orgaan dat nog in verbinding staat met de niet-stoffelijke ruimte. Misschien nog kan waarnemen in de sfeer vóór de bevruchting. De weken vóór de geboorte is het hele lichaam één zintuig van subtiel waarnemen, inclusief de huid. Trillingen en klanken worden opgenomen door receptoren in de huid en deze informatie gaat langs de ruggenmergzenuwen naar de hersenen. Het babietje is een en al gevoelig orgaan.

Vóór de geboorte en direct erna.

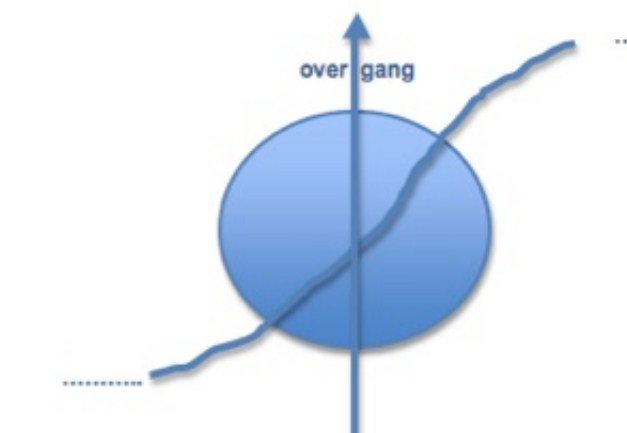
Richting geboorte is het kind gevoeliger voor directe stemgeluiden van de ouders. Hun klanken zijn uitnodigend om in de andere wereld te komen. Het kindje heeft deze ondersteuning nodig.

Hierin ben je als ouder de rituele begeleider voor dit nieuwe leven.

Geboorte is een ritueel moment waarin we duidelijk van de ene wereld overgaan naar een andere wereld. Je laat ook een wereld achter.

Bij deze overgang, de geboorte, bewegen we ons naar de stoffelijke wereld, een wereld van vormen, concepten en structuren. In onze persoonlijke groei gaan we onszelf meer en meer zien als afzonderlijke wezens. In de loop van eeuwen heeft ons bewustzijn zich ontwikkeld van een groepsidentiteit, een natuurlijk samenzijn, naar een identiteit vooral gericht op onszelf. Maar..... de herinnering aan een open oriëntatie, een vrije ruimte, is gebleven. Je hiervan bewust zijn en inzicht hebben geeft mogelijkheden om in elke situatie met beide sferen in verbinding te zijn.

In de schets hieronder zie je een overgang: links vóór de geboorte, rechts erna.



vóór de geboorte

ruimte oriëntatie
verruimd waarnemen
non-conceptueel
relatie gericht
zijn

ná de geboorte

fysieke oriëntatie
zintuiglijk waarnemen
conceptueel
ego gericht
doen

leven

In het leven zijn er steeds weer overgangsmomenten waarbij we gelegenheid hebben om uit een oude omgeving te stappen. Een overgang kunnen maken naar een nieuwe omgeving.

peuter	kleuter
kind	puber
adolescent	volwassene
volwassene	midlife
oudere	sterven

Ook gebeurtenissen als ongeval, ramp, ziekte en bijna-doodservaringen kunnen verandering geven aan je leven. Veel overgangen in ons leven gebeuren geleidelijk, soms over een periode van jaren. In feite is het hele leven één beweging van continue verandering met daarin op verschillende momenten voorvallen die krachtiger een verandering teweeg brengen. Daardoor duidelijk zijn als moment van verandering.

Als we ons niet bewust zijn van onze continu veranderende omgeving, zullen onbewuste emotionele bewegingen ons motiveren. Het orgaan dat ons hierbij helpt is de amygdala.

Bijvoorbeeld:

We komen onverwachts in een feestend gezelschap van onbekende mensen.
Nog vóór dat jij weet wat je hiermee wilt heeft je amygdala je al beïnvloedt :
je reageert met voorkeur of met afkeur.



voorkeur
emotie

we willen erin, er naar toe
verlangen, lust



afkeur
emotie

we willen ervan weg
haat, verzet, woede



Kees Peters

mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie

kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

Het is mogelijk dat je bewust inzicht hebt in deze verschillende bewegingen die zich tegelijkertijd in jouw lichaam kunnen afspelen. Ook nog dat je door hebt hoe je geest deze bewegingen mentaal ondersteunt middels gedachten en verhalen.

Wanneer dit bewuste inzicht niet helder wordt, ontwikkelt zich door de herhaaldelijke zelfde emotionele bewegingen een patroon. Dat herhalende patroon wordt jouw automatische piloot. Gevormd door je geschiedenis.

sterven

Het sterven wordt in onze samenleving ervaren als iets dat je dient te voorkomen. De zorg is gericht op leven en op beter worden bij ziekte. We verzetten ons als we ziek zijn. De stervende verzet zich met strijd en beleeft daardoor intensieve pijnen. Wanneer naasten vanuit bezorgdheid, angst, ongemak en verdriet aanwezig zijn resoneert de stervende op de emotionele energie van de naasten. Dit stimuleert de amygdala waardoor verzet groter wordt.

Als naasten aanwezig zijn vanuit acceptatie en compassie dan wordt de stervende ondersteund in het contact met een ruimere sfeer.

Precies zoals bij de geboorte. Ook hier, bij deze overgang, produceert de pijnappelklier een stof om de overgang naar de ruimere sfeer te ondersteunen. Het stervensproces kan lang duren en in deze periode spelen zich neurofysiologisch dezelfde processen af als rondom de geboorte.

Het waarnemen wordt ruimer. Het gehoor is het laatste zintuiglijke orgaan dat zijn fysieke functie verliest. In deze periode wordt horen subtiel luisteren. Ook de huid wordt gevoeliger. Het lichaam wordt één orgaan van fijnzinnig waarnemen in deze subtiele sferen.

Je kunt als naaste dit proces begeleiden met je stem door de stervende te ondersteunen met zacht hoorbaar te ademen, te zuchten en vanuit je hart zacht te spreken.

Deze klanken kun je afwisselen met improvisatie op een kleine harp of op klankschalen.

klankkleuren

Verschillende emotionele uitingen kun je zien als verschillende klanken.

Bij iedere emotionele beweging hoort een eigen klank. Iemands hele wezen, de totaalklank, is één bijzondere samenklank. Alleen, doordat de emotionele bewegingen en het handelen daarnaar onbewust zijn, zal deze totaalklank niet altijd harmonisch zijn.

De totaalklank zal harmonisch zijn wanneer je bewust bent van de verschillende emotionele bewegingen naar aanleiding van een situatie. Wanneer je in feite contact hebt met de oude vorm en bereid bent om de nieuwe vorm, of niet-vorm toe te laten.

Wanneer je je bewust bent van de vele verschillende emotionele sferen en inzicht hebt hoe je je daar toe verhoudt is er ruimte. Levensenergie, potentie, die zou gaan zitten in de emoties om de afkeur/voorkeur te ondersteunen, komt dan vrij. In deze ruimte komt energie ter beschikking als



Kees Peters

mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie

kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

compassie	te beleven als	mildheid naar jezelf, acceptatie
kracht	te beleven als	proeven van vitale levensenergie
liefde	te beleven als	verbondenheid uitdrukken naar de ander
vreugde	te beleven als	open samenzijn waarin alles mogelijk is
wil	te beleven als	waarachtig weten wat nodig is

Deze kwaliteiten heten essentiële kwaliteiten, of kwaliteiten van Zijn.

Ze zijn sferen die harmonie doen klinken.

Een klank van compassie is geen afzonderlijke klank maar herinnert in harmonie de andere essentiële kwaliteiten. Ieder van deze kwaliteiten is uitdrukking van harmonie en resoneert met de andere essentiële kwaliteiten.

Hoe?

Zijn er nog andere manieren om met deze kwaliteiten contact te krijgen, anders dan door jarenlang hard werken aan jezelf, of door een langdurig ziekteproces?

Is het mogelijk om in een korte intensieve gebeurtenis zelf contact te krijgen met essentiële kwaliteiten? Anders dan ondersteuning van een procesbegeleider, een geestelijke of een sjamaan? Het antwoord is: door klanken en muziek.

Muziek draagt alle kwaliteiten in zich: compassie, kracht, liefde, vreugde en wil.

Muziek geeft gelegenheid tot een natuurlijke verbinding tussen de verschillende afzonderlijke sferen. Sferen als aarde, water, vuur, lucht en ruimte.

Door een muziekinstrument worden klanken geproduceerd. De aanslagtoon, of de klank bij het strijken is nog fysiek georiënteerd. Je hoort de aanstrijkklank met je zintuiglijke oren.

Direct daarna verspreidt de klank zich in de ruimte en is daardoor vormloos geworden en niet meer te lokaliseren. Je hoort de klank van aanslag en tegelijkertijd luister je ruimtelijk.

Als je écht luistert ga je ook voorbij aan het zintuiglijke waarnemen met je oren.

Je gaat de trillingen van de klanken voelen met je hele lijf.

Dit gevoelige waarnemen met je gehele lichaam is hiervoor al beschreven bij het babietje, juist voor de geboorte.

overgang

Het hele leven kenmerkt zich als een doorgaande beweging waarbij oude cellen en oude informatie verdwijnt en nieuwe cellen, nieuwe informatie zich ontwikkelt. Omdat dit een doorgaand proces is zijn ze vaak niet direct herkenbaar als specifieke overgangsmomenten.

Wel kunnen we perioden herkennen waar deze processen meer en minder accent vragen voor een of meerdere sferen.

Wij mensen richten ons leven voornamelijk in vanuit een fysieke oriëntatie: naar vormen, structuren, concepten en patronen. Iedereen herkent twee van zulke duidelijke momenten in het leven als bijzonder: geboorte en sterven.



Kees Peters

mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie

kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

Veranderingsprocessen, overgangen, gaan gepaard met pijn. Weerstand veroorzaakt veel angst en pijn. Deze geven vervolgens weer spanning zodat het lichaam, ook de geest, zich vernauwt en verstrakt.

Tijdens een periode van overgang kan men tegelijkertijd in de verschillende sferen aanwezig zijn. In de oude sfeer vanwaar men komt en die men wil handhaven. Dit gebeurt dan met strijd. Daarnaast komt er geleidelijk aan contact met de nieuwe sfeer van ruimte. Dan voelt men een diep verlangen en mildheid.

Je kunt iemand in deze fase ondersteuning geven naar harmonie door deze verschillen compassievol te aanvaarden en subtiel te communiceren. **Empathisch** nabij zijn.

Het is mooi als dit kan worden gegeven en worden beleefd voorbij woorden.

Zachte aanraking is heel ondersteunend. Ook de subtiële niet-fysieke aanraking door de klanken van bijvoorbeeld klankschalen.

klankschalen

Klanken van klankschalen vertegenwoordigen de sfeer van de non-conceptuele ruimte.

Hun helende klankkleur door het bijzondere spectrum aan boventonen, werkt weldadig.

Onderzoek toont aan dat bij intensieve lichamelijke processen van verandering klankschalen helend werken. De samenstelling van de bijzondere harmonie van de boventonen stimuleert de gevoelige huid. Door de intensiteit van dit proces is ook het zintuiglijke waarnemen verruimd. Horen met de oren wordt luisteren met het hart en het lichaam.

Deze informatie prikkelt oude hersendelen zoals de pijnappelklier.

Er komen stofjes vrij die je gevoel voor ruimte geven, om door de overgang te kunnen gaan.

Fysiek waarneembaar door: ontspannen van spieren, van adem
reductie van pijn

Niet-fysiek waarneembaar door: acceptatie

improviseren

Het zijn dezelfde processen die plaatsvinden bij musiceren. Er is onderzoek gedaan naar het verschil van musiceren en improviseren. Musiceren is het strak uitvoeren van gestructureerde muziek.

Bij strakke muziek speelt men precies wat de bladmuziek aangeeft: melodie en ritme.

Bij improvisatie neem je de melodie en het ritme als gegeven om daarmee vrijuit te gaan spelen.

Je beweegt je vrij in het contact met het instrument, het notenschrift en het publiek.

Onderzoek geeft aan dat bij de muzikant die strak speelt vooral de prefrontale cortex actief is.

Dit is het denkgebied. Dit denken wordt dan bewaakt door de amygdala: doe ik het goed, of fout.

Dit geeft emotionele reacties en spanning. Muziekspelen is dan vooral een hoofdzaak.

Bij de muzikant die improviseert is niet één bepaalde plek van de hersenen actief, maar veel gebieden, ook de gebieden voor andere zintuiglijke waarnemingen zoals zien en voelen.

De amygdala wordt niet geprikkeld. Deze ervaring betekent dat de improvisator ruimtelijker waarneemt, géén emotionele controle heeft door de amygdala en veel minder fysieke spanning opbouwt. De improvisator speelt met het hart.



Kees Peters

mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie

kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

Natuurlijk zijn er ook musici die perfect een muziekstuk spelen volgens de partituur én tegelijkertijd helemaal vanuit hun hart spelen.

Uit eigen ervaring weet ik dat bij improvisatie het luisteren zich verruimt. Je bent je veel meer bewust wat de klanken doen in de ruimte. Je bent ook veel meer in een direct contact met de mensen die naar jouw klanken luisteren.

Beleving van Zijn

Ik citeer graag Dr. Monica Renz. Zij is psychotherapeut, theoloog, muziektherapeut en werkt met getraumatiseerde mensen, mensen met kanker in intensieve processen en met stervenden. “iets in de mens heeft weet van een geheel andere belevingswereld vanwaar hij is gekomen en waarnaar hij weer kan teruggaan. Een wereld voorbij de dagelijkse zintuiglijke waarneming. “

Bij aanvang van het leven ontwikkelt de mens zich. Hij individualiseert en socialiseert zich naar een ik-gericht zijn. Aan het einde van zijn leven beweegt de stervende zich weer naar de open en vrije belevingswereld met Zijns-kwaliteit. Tijdens het leven kan de mens hiermee contact maken gedurende verschillende fasen in de slaap en tijdens meditatie. Ook klanken kunnen deze belevingen geven.

Deze Zijns-beleving wordt ervaren als een diep oer-vertrouwen, waarin men weet:

- geborgen en geliefd te zijn
- ondanks pijn en last gedragen te worden
- beschermd te worden
- gevoed te worden vanuit een diepe levenszin
- betekenis te hebben in de gegeven situatie

soundful

Deze staat van verruimt waarnemen is soundful.

Wanneer je soundful met klanken werkt is het waarschijnlijk dat je open en ruimtelijk improviseert met klanken van allerlei instrumenten, zoals klankschalen, trom, ratels, koshi's, rainstick, ratels en de eigen stem.

Je speelt bewust vanuit jouw fysieke presentie.

Je weet hoe je compassievol nabij kunt zijn aan de ander.

Je bent aanwezig in de klanken, in de ruimte, samen mét de ander.

Improvisator, instrumenten, klanken, ruimte en de ander zijn één veld van gezamenlijke trilling.

Eén beleving met Zijns-kwaliteit.

Deze omgeving is soundful en omvat een helende kwaliteit: therapeutische resonantie.

In dit subtiele spel van communiceren ben je voorbij ongemak, voorbij beperkingen en onvermogen.



Kees Peters

mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie

kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

Literatuur

Der Einsatz von Klängen in Pädagogischen Arbeitsfeldern.

Dr.Christina Maria Koller. Hamburg 2007.

Omvangrijke studie van de wetenschappelijk medewerker van de Peter Hess Akademie.

Erg interessant met vele verwijzingen naar literatuur en websites met toepassingen met klanken.

The Healing Power of Sound: Recovery from Life-Threatening Illness Using Sound, Voice, and Music.

Dr.Mitchell Gaynor 2002.

Oncologisch arts schets zijn "coming out" als medisch specialist die werkt met klankschalen.

Körperhören-Erfahrungen mit der systemischen Vibrokymatik.

Dr.Alexander Wunsch. 2007

Arts die werkt met klankschalen als preventieve ondersteuning bij fysieke klachten.

Klang und Trance im EEG.

Brainmapping verschiedener Tranceinduktionsmethoden im rituellen Setting.

Sabine Rittner und Dr.Jorg Fachner. 2004

Wetenschappelijk onderzoek naar het effect van klanken in de hersenen.

Zwischen Urangst und Urvertrauen.

http://www.hospiz-sbg.at/sites/default/files/site_files/attachments/HOS_Lebensfreude_04-2010_WEB.pdf

Dr.Monica Renz. 2009

Psychotherapeute, muziektherapeute en theologe werkt met klanken in hospices.

Brilliant Sanity: Buddhist Approaches to Psychotherapy

Het bergip "therapeutische resonantie" wordt hier helder benaderd.

Odyssey of the Voice

Dr.Jean Abitbol. 2006

Schets van de ontwikkeling en het gebruik van de menselijke stem.

Neural substrates of spontaneous musical performance: an fMRI study of jazz improvisation.

Dr.Charles Limb and Dr.Allen Braum. 2008

http://www.ted.com/talks/charles_limb_your_brain_on_improv.html

Dit artikel geeft een neurobiologische onderbouwing van de verschillen tussen musiceren en improviseren.

Hoe vrij spelen werkelijk vrij is van emoties.

Wie Musik im Gehirn spielt.

Dr.Norman Weinberger. 2005

Helder artikel, makkelijk uitgelegd.

Musik im Kopf.

Dr.Eckart Altenmüller. 2002

Helder artikel, makkelijk uitgelegd.

Sphärische Klänge, der gespenstische Gesang der Zellen.

Martina Rampas. 2004

Helder artikel, makkelijk uitgelegd.

<http://www.keespeters.nl/literatuur.html>

De helende werking van klankschalen en hun geschiedenis met Tibet

Inleiding

In dit hoofdstuk onderzoek ik de werking van klankschalen en het gebruik ervan in het gebied van de Himalaya's. Ik gun mezelf voor dit onderzoek een open ruimtelijke geest. In muziektermen zou ik kunnen zeggen: ik improviseer.

Ik zie mogelijke verbanden tussen onze westerse cultuur en de cultuur van Tibet.

Wetenschappelijk gesproken zou dit een hypothese kunnen zijn. In dit hoofdstuk tast ik zorgvuldig af of mijn onderzoek grond heeft. Ik onderbouw dit onderzoek door mijn studies in de verschillende scholen van het Tibetaans boeddhisme. Deze scholen zijn mij vertrouwd: van Theravada naar Dzogchen. Ook de oorsprong van de sjamanistische Bön in het oude koninkrijk Zhang Zhung is mij bekend.



Aanleiding

Ik heb gereisd in India, Indonesië, Ladakh en Nepal. Steeds weer keek ik uit naar informatie over de toepassing van klankschalen. Ik zocht in kloosters en bij ambachtslieden. Ik had verwacht klankschalen te zien in de vele kloosters die ik bezocht. De enige klankschaal die ik ontdekte was in het volkenkundig museum in Jakarta, Indonesië. In een vitrine met nauwelijks tekst ter informatie.

Schat

Indonesië is een tijd lang boeddhistisch geweest en in deze periode bouwde men de Borubudur, een driedimensionale architectuur van een open mandala, gebouwd tussen 750 en 850 na Chr. Dit wereldwonder is lange tijd verstopt gebleven onder een dikke laag as en begroeiing.

Pas in 1814 werd de Borubudur her-ontdekt en ontbloot door Nederlanders. Dat kunstwerken worden gecreëerd, verdwijnen en opnieuw tevoorschijn komen boeit me.

En, waarom her-ontdekken westerlingen zo'n kostbare schat als de Borubudur?

Bestaat er een traditie in Azië voor het verstoppert van schatten?



Terma

Tibetanen kennen deze traditie in het begrip terma. Het is informatie, een schat aan kennis, welke inzichtelijk is bij een boeddhistische leraar. Omdat de tijd en de cultuur op dat moment niet rijp is voor het ontvangen van deze kennis verdwijnt deze informatie om op een geschikt moment tevoorschijn te komen. Oude wijze leraren die deze schat aan kennis eeuwen later opnieuw ontdekken en doorgeven in een nieuwe tijd heten **tertön**.

Non-lokaliteit

De vraag is of de her-ontdekking plaats dient te vinden in de eigen cultuur, in de eigen omgeving.

Is het mogelijk dat bloei en rijping van deze kennis plaatsvindt in een andere cultuur, op een andere lokatie en met andere middelen?

Hoe beweegt informatie zich vrij in tijd en ruimte? Niet gehinderd door plaats en tijd?

Zouden klankschalen terma's kunnen zijn?

Kan de wereld van nu ontvankelijk zijn voor de openbare werking van de helende werking van de klanken van klankschalen?



De Tibetanen hebben zich sinds 1957 als vluchtelingen verspreid over de gehele wereld.

In de periode van de Borubudur waren zij heersers. Ook Nederlanders zijn verspreid geweest over de gehele wereld en hebben invloed gehad op andere culturen, eeuwen lang.

Kunnen wij open kijken, naar wat de bijdrage is van migratie van culturen?

Aan verruiming van creativiteit, inspiratie en waarneming?

Aan de kostbare bijdrage van een vreemde cultuur in onze eigen cultuur?

Dienen daartoe deze terma's?

Westerse klassieke muziek

Kijk eens naar de schat van onze westerse klassieke muziek. In deze tijd zijn er vele Chinese studenten aan de westerse conservatoria. Onder de beste vertolkers van westerse klassieke muziek vindt men Chinezen. Het is een hele prestatie als je opgegroeid bent in een totaal andere muziek-cultuur. Als je naar Chinese muziek luistert vind je een heel ander waarde- en toonsysteem dan in de westerse klassieke muziek. Je zou kunnen zeggen dat men andere oren nodig heeft.

In ieder geval luistert men anders. Om vanuit hun traditie om te gaan met westerse muziek vraagt om een verruiming van waarneming. Een bijzonder creatief proces dat veel inspiratie en vreugde geeft.

Klank en Tibetaanse monniken



In 1995 werd ik uitgenodigd om muziektherapeutisch te werken met adolescent Tibetaanse monniken die getraumatiseerd waren. Ik vertrok met een boodschappentas vol klankschalen. Misschien was dit de eerste keer dat klankschalen de reis naar India maakten vanuit Europa.

Wanneer ik met de monniken over onze westerse muziek sprak, over melodie of ritme, verstonden zij niet de bedoelingen van onze muziek. Om een melodielijn te volgen gebruiken wij bijvoorbeeld de begrippen hoger en lager in klanken. In hun taal bestaat dit niet. Zij beleefden bij hoger en lager de gevoelens van dunner en dikker. Als de sfeer van de melodie dikker werd gingen zij bij het zingen in toonhoogte omlaag.

Het lukte mij ook niet hun het verschil duidelijk te maken tussen 4/4-maat en 3/4-maat. Mentaal kenden ze gewoonweg die begrippen niet. Ze voelden wel de verschillen in hun lijf door de bewegingen te maken. Voor hun was 4/4 recht en 3/4 rond.

Klankschalen en toepassingen

Nu, 2019, worden de klankschalen op ruime schaal toegepast bij verschillende doelgroepen. In Amerika als ondersteuning bij trauma: Holocaust-slachtoffers en veteranen van de oorlog in Afghanistan. In Polen werkt men met klankschalen in gevangenissen waardoor het aantal zelfdodingen sterk is verminderd.

Overeenkomsten in geschiedenis

Klank kan veel in beweging brengen. Toen ik naar India ging nam ik muziek mee uit onze westerse traditie, ondermeer Hildegard von Bingen (1098-1179). Ik was verbaasd hoe gemakkelijk en ontvankelijk de monniken deze muziek aanvaardden.

Het was alsof ze zich de trillingen van die tijd herinnerden. Voelden ze de sfeer van die tijd? Ik ontdekte dat in diezelfde tijd van Hildegard von Bingen in Tibet Machig Labdron (1055 – 1149) leefde. Beide waren non en leefden in een sterk mannelijk dominante omgeving. En alletwee hadden ze een krachtige invloed op de cultureel-lijke omgeving, op de relatie maatschappij en spiritualiteit.



Hildegard von Bingen



Machig Labdron

Ook op de religieus-spirituele relatie zelf en niet-zelf. Van Machig Labdron komt de beoefening van Chöd: het krachtig plots doorklieven van ego. Dat in dezelfde tijd twee vrouwen, zó ver uiteen van elkaar, zoveel politieke en religieuze betekenis hadden op hun cultureel-lijke omgeving!

Over non-lokaliteit van informatie gesproken.



Kees Peters

mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie

kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

Subtiele communicatie

Wanneer ik met klankschalen werk merk ik dat de mensen zich gemakkelijk laten raken door de klanken. Er ontstaat een hartelijk en open contact tussen de aanwezige luisteraars. Dit kunnen deelnemers zijn in een workshop, geriatrische bewoners in een verzorgingshuis of soldaten met posttraumatisch stress-stoornis. Men komt gemakkelijk uit afwerende houdingen van pijn en verdriet. Men resoneert met elkaar.

Dit spelen met klanken in interactie met mensen is voor mij schatgraven. Zeker wanneer pubers op school zich aan elkaar tonen, in kwetsbaarheid zonder rivaliteit of strijd. Aanvankelijk zijn ze opstandig en uitdagend en ze voeden zich door in hun groep steeds bevestiging te zoeken. Ze voelen zich duidelijk verplicht aan hun groepsidentiteit. Gaandeweg de klankbeleving komen ze los van hun dagelijkse houding.

Dit is voelbaar in het lokaal.

De leerlingen nemen dit ook zelf waar en vertellen hierover in de groep.

Ze hebben geen schroom om hun intieme belevingen te delen.

Ze voelen zich open ontvangen in hun groep.

Een leerling merkt op: “meneer, weet u dat er vandaag iets bijzonders is gebeurd?”

“De klas was stil en we hebben echt geluisterd naar elkaar.”

Informatie

Lama Gangchen die mij naar India uitnodigde had mij gevraagd de monniken te vertellen over het leven in mijn thuisland, Nederland, en hoe ik als kind onderwijs had gekregen. In mijn verhalen aan de jonge monniken liet ik steeds beweging terugkomen: cyclus en ritme. Zoals bijvoorbeeld de beweging van water over de aarde. Het was voor hun een openbaring te horen dat een waterdeeltje dat in Tibet als regen neerdaalt van ver kan komen, vanuit de oceanen over de bergen.

Hun manier van de natuur beleven is dat alles in de natuur één is. Ook de regendruppel met de oceaan die ze nooit hebben gezien. Ze nemen dit voelend waar vanuit nonlokaal bewustzijn. Ze hebben nooit geleerd dit te benoemen met mentale begrippen. Zoals het proces dat wij westerlingen “leren” noemen. Dezelfde leraar die mij had uitgenodigd gaf mij dagelijks lessen tijdens een retraite op de Borobudur: in de natuur is alles met alles verbonden. Onze geest maakt het verschillend en deelt verschijnselen in in tijd en lokatie. Hij noemde deze heldere open geest regenboog-geest. Op dat moment wees hij over z’n schouder naar achter. In de blauwheldere wolkenloze hemel stond een regenboog. Hij kon deze regenboog zelf niet gezien hebben maar hij wist wel de verbinding tussen wat hij ons leerde en de natuur om ons heen. Mijn ongelovige en oordelende geest toetste deze gebeurtenis bij de anderen. Ja, inderdaad iedereen zag deze regenboog bij heldere hemel.

Afsluiting

Ik beleef hoe vertrouwd ik ben met de helende werking van klanken. Mijn improviseren is een spel van intuïtie. Voeg daarbij mijn jarenlange ervaringen in klanktherapeutische toepassingen waardoor ik nu kan zeggen dat dit in mij een voelend weten heeft ontwikkeld. Dit is voorbij hypothese. Ik voel me dankbaar, gesterkt en vol voltrouwen.

Dat is wat ik graag wil doorgeven in mijn activiteiten met klankschalen.



Kees Peters

mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie

kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

Soundfulness® is een geregistreerde klankwerkmethode voor subtiele communicatie. Ontwikkeld door Coen Tuerlings en Kees Peters.

Inleiding

De methode gaat uit van:

body awareness
mindfulness awareness

Wanneer beide gelaagdheden van waarnemen bewust aanwezig zijn tijdens het werken met klanken ontstaat

empathische resonantie

In deze resonantie vormen klankwerker, cliënt/bewoner én omgeving een eenheid in beleving. Dit is een totale uitwisseling van vele kwaliteiten en heeft helende kwaliteiten.

Omschrijvingen van deze kwaliteiten treft men in de transpersoonlijke psychologie en de contemplatieve psychologie.

Hierbij is het interessant om het onderzoek te noemen van Daniel Leubner en Thilo Hinterberger (2017)* over het benoemen van het effect van muziek op cliënten:

- is dit therapie óf is dit een helend medicijn?
- wanneer noem je de werking van muziek therapeutisch en wanneer helend?

Binnen de transpersoonlijke sfeer en de contemplatieve psychologie gebruikt met omschrijvingen als compassie, empathie, liefde, vreugde en kracht.

Beide gebieden van psychologie omvatten kennis van meditatie en van oosterse zienswijzen betreffende de energie in trillingen. In de tibetaanse zienswijze omvat mind de samenwerking van hersenen én hart.

De leer van de elementen

In de tibetaanse geneeskunde beschouwt men het menselijke lichaam als opgebouwd uit de vijf elementen aarde, water, vuur, lucht en ruimte. Deze elementen verhouden zich harmonisch tot elkaar als je gezond bent. Het element aarde heeft de meest dichte energie en heeft meestal een vaste, fysieke vorm. Minder dicht is water. Dit beweegt zich al gemakkelijker voorbij vorm in allerlei richtingen. Vuur is nog wel zichtbaar en tastbaar maar niet meer grijpbaar zoals aarde en water. Lucht is ijl en erg beweeglijk. Ruimte is vormloos en heeft nauwelijks densiteit.

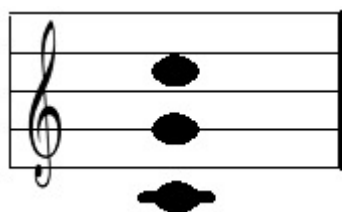
Klankschalen

Klankschalen vinden hun oorsprong in het gebied van de Himalaya. Oude schalen werden handmatig gemaakt en hadden een samenstelling van vele verschillende metalen. De speciale samenstelling van deze metalen maakt dat ze een bijzondere en eigen harmonie hebben in het spectrum van boventonen, de klankkleur of timbre.

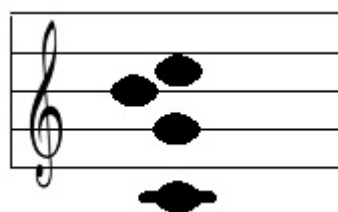
Ook oude gegoten kerkklokken in Europa hebben een heel eigen klankkleur.

Hierdoor klinken deze klokken dikwijls vals. Luister maar eens naar een carillon.

*[Reviewing the effectiveness of music interventions in treating depression](#)



klankschaal



kerkklok

Wat beide klokken (klankschaal en kerkklok) bijzonder maakt is hun specifieke klankkleur: Tibetaanse schalen klinken warm en worden gebruikt voor ontspanning, massage en welbevinden.

Zie in bovenstaande figuur de harmonische drieklank van de boventonen. Audiofragment op: <https://freesound.org/people/juskiddink/sounds/122647/>

Europese kerkklokken worden geluid om de mensen te roepen naar de kerkdienst te komen. Zie in bovenstaande figuur de minder harmonische, voor sommigen vals klinkende vierklank van de boventonen. Audiofragment op:

<https://freesound.org/people/bone666138/sounds/198843/>

Klankkleur

De klankkleur is het samenstel van tonen binnen één klank dat deze klank een eigen karakter geeft.

Een trompet klinkt anders dan een viool door hun verschillende klankkleur. Een klankschaal klinkt anders dan een kerkklok. Ook klankschalen onderling kunnen een verschillende klankkleur hebben.

Heel subtiel kun je verschillen waarnemen in belevingen van warmte, diepte en ruimte. Traditoneel gemaakte oude klankschalen, uit Tibet, hebben over het algemeen een veel vollere, diepere en warmere klankkleur dan nieuwe schalen welke tegenwoordig worden gemaakt in India.

Klankspectrum

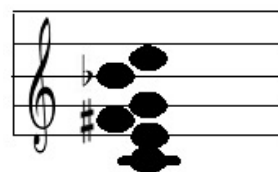
De klankkleur van een instrument wordt bepaald door het klankspectrum. Dit zijn alle aanwezige tonen die in die klank aanwezig zijn. Dat zijn lage tonen en hogere tonen.

De laagste toon die je bij het aanslaan van een klankschaal hoort is de klank van de aanslag en wordt grondtoon genoemd.

De meerdere klanken boven deze aanslagtoon heten boventonen.

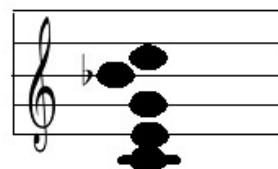
Enzovoort.....

In het 5e oktaaf boven de grondtoon
- oktaaf 5 - vindt men vijf boventonen C, E, Fis, G, Bes



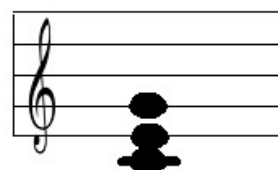
5e oktaaf
5 boventonen

In het 4e oktaaf boven de grondtoon
- oktaaf 4 - vindt men vier boventonen C, E, G, Bes



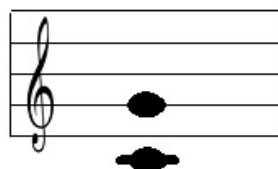
4e oktaaf
3 boventonen

In het 3e oktaaf boven de grondtoon
- oktaaf 3 - vindt men drie boventonen C, E, G



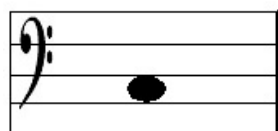
3e oktaaf
3 boventonen

In 't oktaaf boven de grondtoon
- oktaaf 2 - vindt men twee boventonen C, G



2e oktaaf
2 boventonen

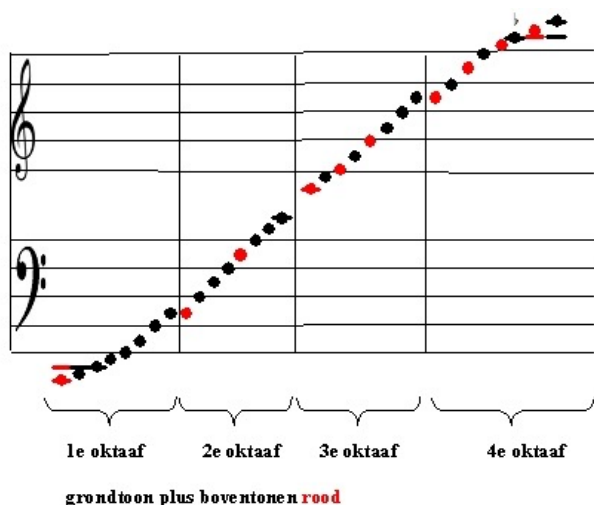
In het laagste oktaaf
- oktaaf 1 - vindt men één toon,
de grondtoon C



1e oktaaf
grondtoon

**Boventonenreeks in
vijf opeenvolgende oktaven**

Hoe hoger men komt in de oktaven hoe meer boventonen er in een oktaaf zitten. Klankschalen bevatten een natuurlijke en volledige reeks van boventonen. Dit is anders dan bij vele muziek-instrumenten waardoor de verschillen in klankkleur komt doordat er in de boventonenreeks meerdere boventonen niet aanwezig zijn.



Daarnaast verhouden frekwenties van de boventonen zich tot elkaar als hele getallen:

De C in het tweede oktaaf ten opzichte van de C in het eerste oktaaf: 2:1

De G in het tweede oktaaf ten opzichte van de C in het tweede oktaaf: 3:2

De E in het derde oktaaf ten opzichte van de C in het derde oktaaf: 4:3

Enzovoorts.....

Deze verhoudingen vindt men terug in alle natuurlijke relaties op aarde en in de ruimte. Bijvoorbeeld op aarde, zichtbaar binnen de verhoudingen van de bladstructuur en de indeling van de bladcellen.

In de ruimte, de kosmos, vind je deze verhoudingen in de afstand van de planeten onderling en in verhouding tot hun afstanden tot de aarde.

Daarom spreekt men van kosmische verhoudingen.

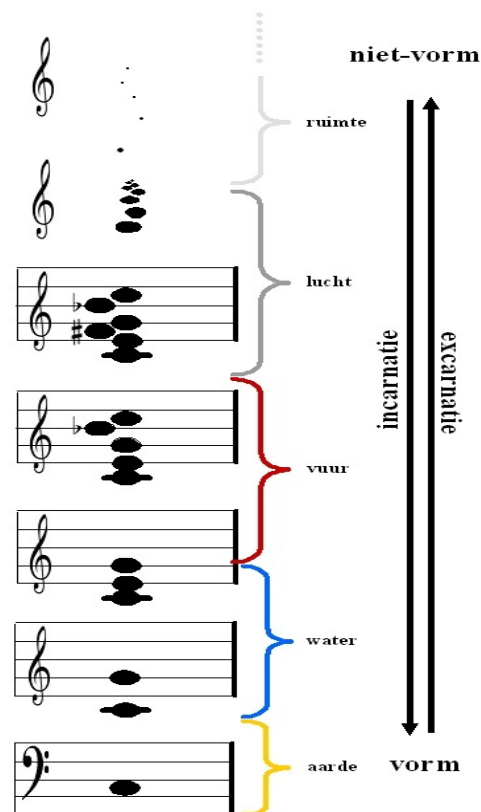
Deze rijkdom aan natuurlijke boventonen plus de wetmatigheid van kosmische verhoudingen in de frekwenties.....zorgt voor een natuurlijke harmonie.

Ook de reeks van oktaven met de daarin aanwezig boventonen kan men benaderen vanuit de leer van de elementen. Bij elke willekeurige klankschaal klinkt het eerste oktaaf het diepst en komt hiermee overeen met het element aarde.

Elk hoger oktaaf boven het oktaaf van de grondtoon wordt ijler en hoger in sfeer.

Oktaaf 5	ruimte
Oktaaf 4	lucht
Oktaaf 3	vuur
Oktaaf 2	water
Oktaaf 1 grondtoon	aarde

Het stervensproces is volgens de boeddhistische filosofie een geleidelijk overgaan van de elementen met dichtere energie naar subtiele energie. Van aarde, via vuur naar ruimte. Van fysieke vorm naar vormloze ruimte, anders gezegd excarnatie.



Instrumenten

Soundful werken met instrumenten vindt men terug in oude culturen. De instrumenten worden gebruikt in rituelen waarbij de betekenis van de klanken in verbinding staat met de elementen aarde, water, vuur, lucht en ruimte.

Ruimte: schelp



Lucht: fluit



Vuur: ratels



Lucht: shanti, koshi



Ruimte: trommel



De genoemde instrumenten zijn een persoonlijke uitdrukking van de elementen. Het staat niet vast dat een ratel alleen maar verbonden is met het element vuur. Het gaat ook om de intentie en de houding van de bespeler die het instrument gebruikt.

Wanneer men enkele instrumenten tegelijkertijd gebruikt in een activiteit kan de energie van hun afzonderlijke klanken elkaar ondersteunen. Dan kunnen de ratel en de waterphone verbonden zijn met elkaar zodat de energie van de waterphone de kracht van het element vuur ondersteunt en de ratel zacht vloeiend meebeweegt met het element water.

Klankschalen dragen de energie van alle elementen in zich. Dat komt door de samenstelling van de schalen. Ze zijn gegoten uit een mengsel van vele verschillende metalen en elk metaal heeft een relatie met een of meerdere elementen. Dit maakt dat de trillingen van deze schalen zo harmoniserend werken.

Een instrument dat ons allemaal eigen is en ook alle elementen in zich draagt is onze adem. Bewust contact met onze adem werkt verbindend tussen alle elementen en draagt daardoor bij aan harmonie in ons lichaam en geest. Als we aan onze adem trillingen toevoegen dan werkt de stem als een klankmassage voor je lichaam, je hart, geest en ziel.



Kees Peters

mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie

kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

Heilzame, helende klanken

De helende kwaliteit van klankschalen komt door:

- . het uitgebreide spectrum van natuurlijke boventonen.
- . de natuurlijke, harmonische relatie tussen deze boventonen.
- . de relatie tot de elementen.

Dit geheel maakt dat de trillingen van een klankschaal een geleidelijke verbinding zijn tussen vorm en niet-vorm, tussen aarde en ruimte.

Dit maakt dat de trillingen van klankschalen een harmoniserende werking hebben op de omgeving. Dit kan een landschap zijn, een direct omgeving, een lokaal, een mens.

Body awareness

De grondtoon met het eerste en tweede oktaaf geeft trillingen met de krachtigste frekwentie. Ook het geluidsvolume is volop aanwezig. De trillingen kan men zowel zintuigelijk waarnemen als met het fysieke lichaam. Met de huid en ook binnen in het lichaam. Dit is de laag van body awareness.

Mindful awareness

In de daarop volgende hogere oktaven is het geluidsvolume minder sterk. De trillingen worden hier waargenomen als tinteling. Men voelt zich geraakt en emoties kunnen vrijkomen. Het is de laag van mindful awareness. Deze laag omvat tevens de laag van body awareness. Vanuit mindful aware zijn heeft men contact met fijnere fysieke lagen zoals zenuwbanen, ademhaling en warmte.

Empathische resonantie

De hogere oktaven zijn erg zacht in klanken. Deze trillingen brengen je in contact met verdiepend inzicht, met affectie en compassie. Deze laag omvat de lagen van mindful en body awareness.

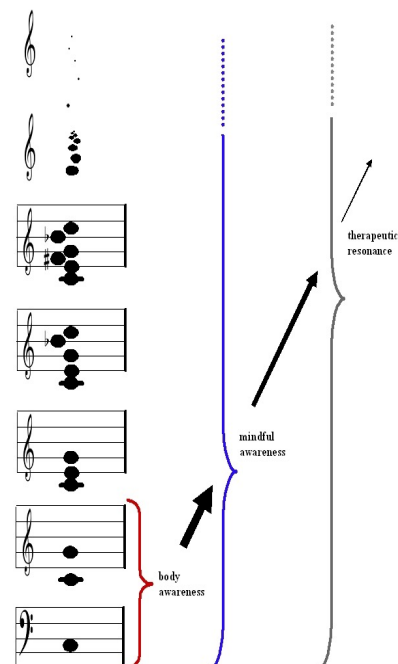
Vanuit deze laag voelt men de taal van het hart, van jezelf en van de ander.

Hier communiceer je op subtiel nivo. Deze uitwisseling heeft helende kwaliteiten.

Het is de laag van de empathische resonantie, óók therapeutisch.

Wat geeft klankschalen helende kwaliteiten?

Ons dagelijkse gewoonte-waarnemen wordt “hoofd”-zakelijk bepaald door hoe wij gevormd zijn in onze jeugd. We hebben gedrag aangeleerd om ons te handhaven en veilig te bewegen door het leven. De manier van waarnemen en daarnaar handelen hebben we daarmee stevig afgegrensd en verpakt in een solide vorm. We kunnen leren deze solide vorm te openen. Dit kan gebeuren door meditatie, ook door aan jezelf te werken. Intensieve gebeurtenissen kunnen deze vorm van “houvast” nogal direct open breken. Enkele mogelijkheden: echtscheiding, verlies van baan, ongeval, ziekte, stervensproces. Deze situaties maken dat je minder met jezelf bezig bent om je te handhaven, maar meer om vanuit ruimte jezelf waar te nemen.



Dit geeft ont-dekking van ruimere mogelijkheden van contact, van verbinding, van interactie. Ook ons waarnemen vanuit ons gevestigde brein verruimt zich met meer lichamelijk en emotioneel waarnemen. Waarnemen kan worden tot dieper inzicht vanuit subtiel communiceren.

Horen gaat dan over in luisteren en misschien wel in subtiel voelen. Kijken wordt zien.

Ook in onze aandacht voor anderen vindt dan verandering plaats. We kunnen vanuit een emotionele behoefte aandacht vragen.. Als we vanuit een beveiligde houding zorg verlenen aan de ander dan kan deze zorg gevoed zijn vanuit emotionele behoefte, bijvoorbeeld om aandacht of om waardering.

Werkelijke zorg is belangeloos en kun je geven omdat je écht aanwezig bent in jezelf. Dan maak je waarachtig contact met de ander vanuit compassie en kun je affektief en afgestemd nabij zijn bij die ander. Je bent dan verbonden met je hele wezen en vanuit hartstocht.

Bijlagen volgen op de volgende pagina's

mind

Me in Natural Doing

Wat is natuurlijk ?
Wanneer is 't natuurlijk ?

Wanneer is 't onnatuurlijk ?

- sympathisch
 - . je wilt héél graag iemand helpen
 - . je bent voornamelijk doelgericht
- parasympathisch
 - . je vindt alles goed, laat maar gebeuren
 - . je vindt plannen en richting onnodig

Wanneer is 't natuurlijk ?

- . je werkt vanuit de wijsheid van 't lijf
- . je bent ervaringgericht
- . je handelt vanuit niet-weten
- . je weet wat wél, wat niet nodig is

Boeddhisme spreekt van

- . onderscheidend vermogen
- . vaardig handelen

Neuro-wetenschap spreekt van

- . je voelt je veilig
- . je verliest niet jezelf in de ander
- . je bent samen met de ander
- . oude gewoontes helen hier
- . nieuwe mogelijkheden groeien hier

togetherness



Kees Peters

mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie

kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl



Elementen

niet - vorm

.....

subtiel

psyche

emotioneel

fysiek



Ruimte Eh

Lucht Yam

Vuur Ram

Water Mam

Aarde Kham

vorm



Kees Peters

mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie

kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

Me in Natural Doing

Ik ben uitdrukking van mijn ziel

Mijn stem, mijn lijf, mijn handelen
worden geleid door mijn ziel
en zijn voorbij ego

Bewust en vrij contact met fysieke lichaam

Ik voel mij veilig

- . samen
- . raakbaar
- . in harmonie
- . voorbij oordelen
- . hart-energie
- . zelfhelend
- . veilig

eh
yam
ram
mam
kham

Me in Non-Natural Doing

Ik druk me uit vanuit persoonlijke identiteit

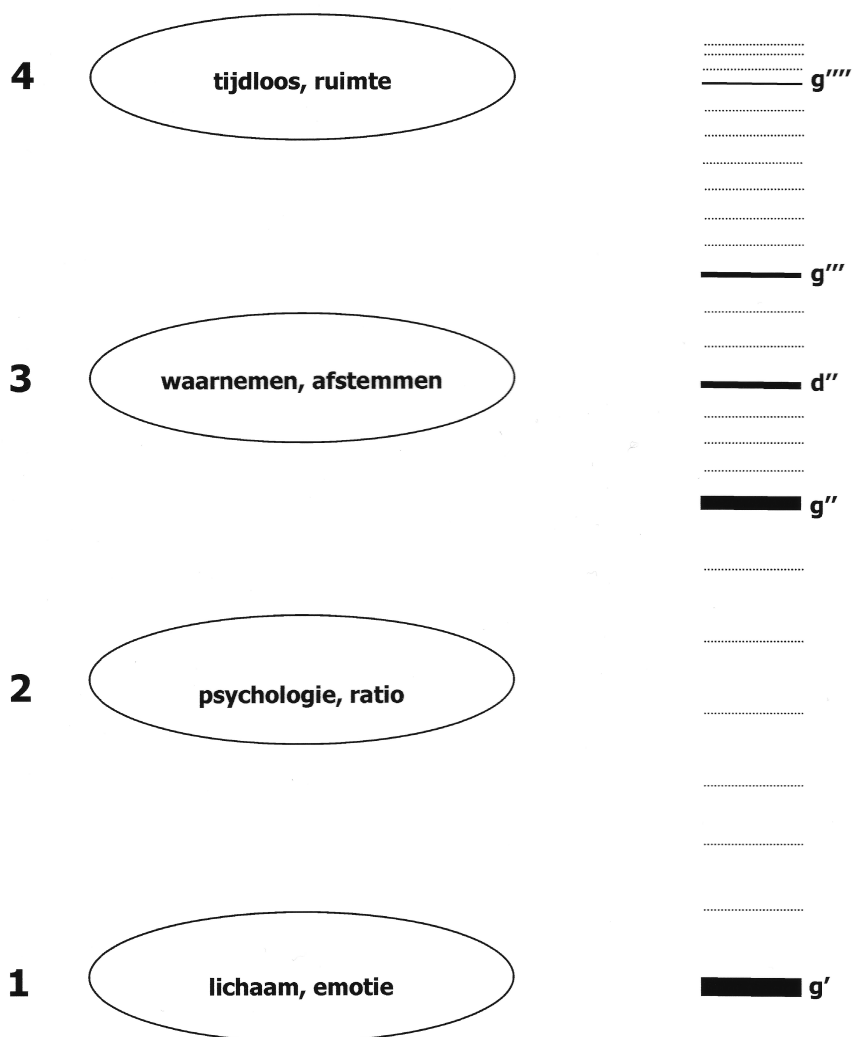
Mijn stem, mijn lijf, mijn handelen
worden bepaald door:

- . fysieke lichaam (maar **niet** bewust)
- . historie, gewoontes
- . ego

Ik handel vanuit onveilig voelen

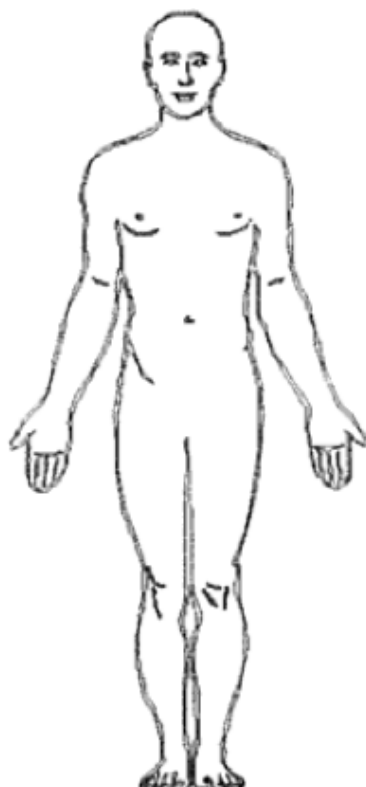
- . afgescheiden
- . weinig raakbaar
- . weinig harmonie
- . oordelend
- . lijdend
- . onveilig

boventonen



verruimd bewustzijn

↑
↓
her - inneren



eh

yam

ram

mam

kham

persoonlijke identiteit

Klanken van klankschalen her"inneren" aan een nieuwe verbinding tussen:

persoonlijke identiteit en kosmisch, verruimd bewustzijn

en geven.....

**(re) vitalisatie
active aging
uitnodiging**

=

=

=

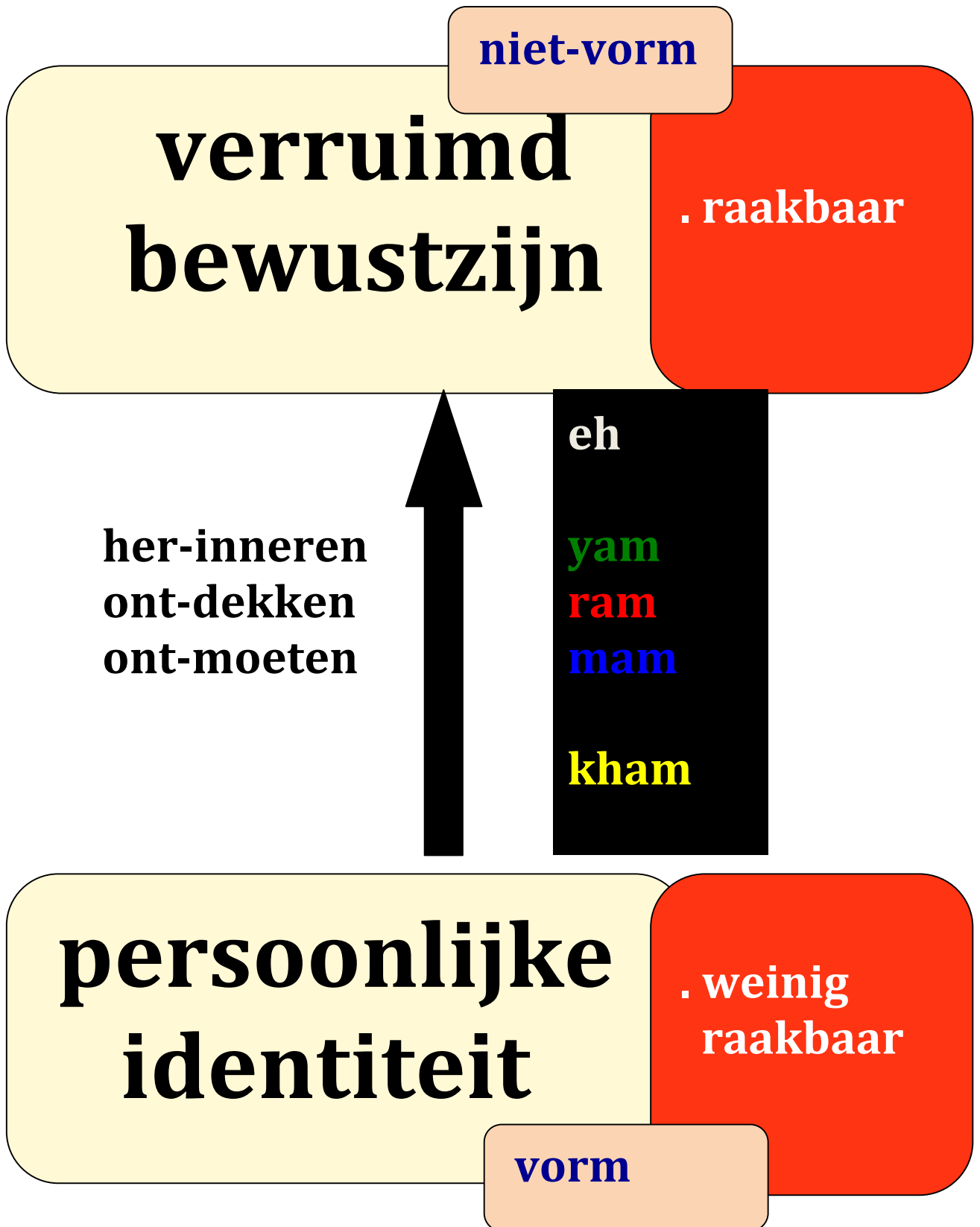
**energie winst
jonge geest
naar dagelijkse activiteiten**



Kees Peters

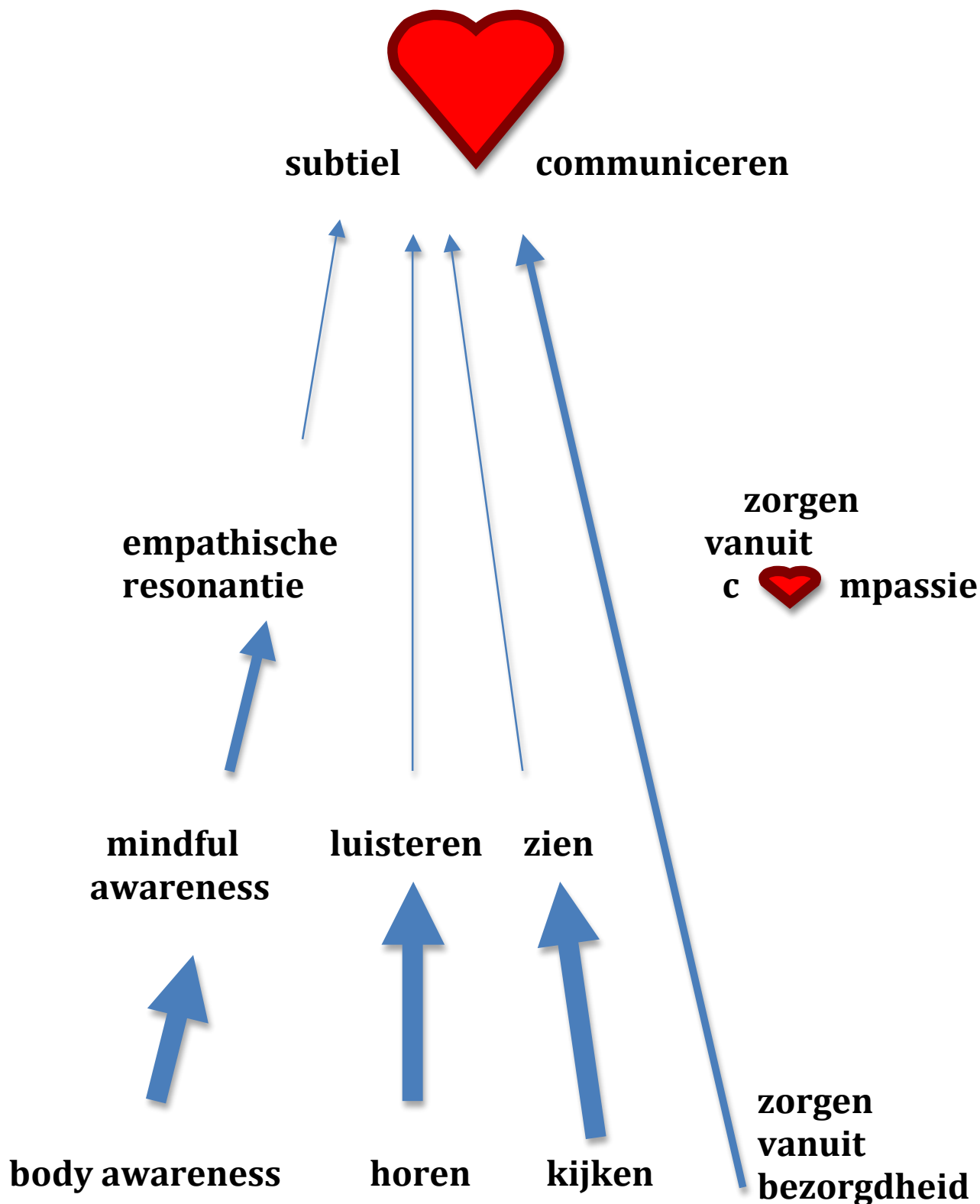
mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie

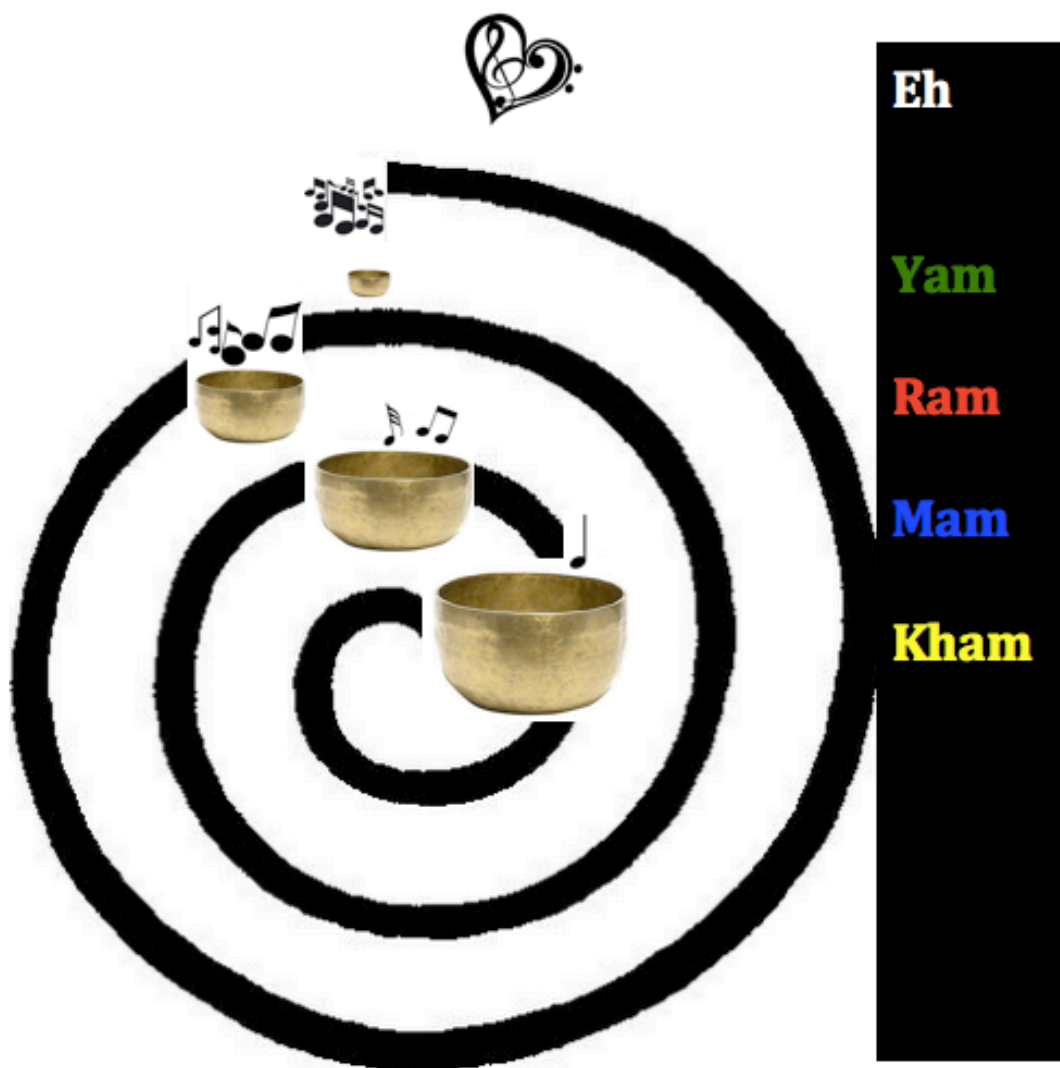
kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

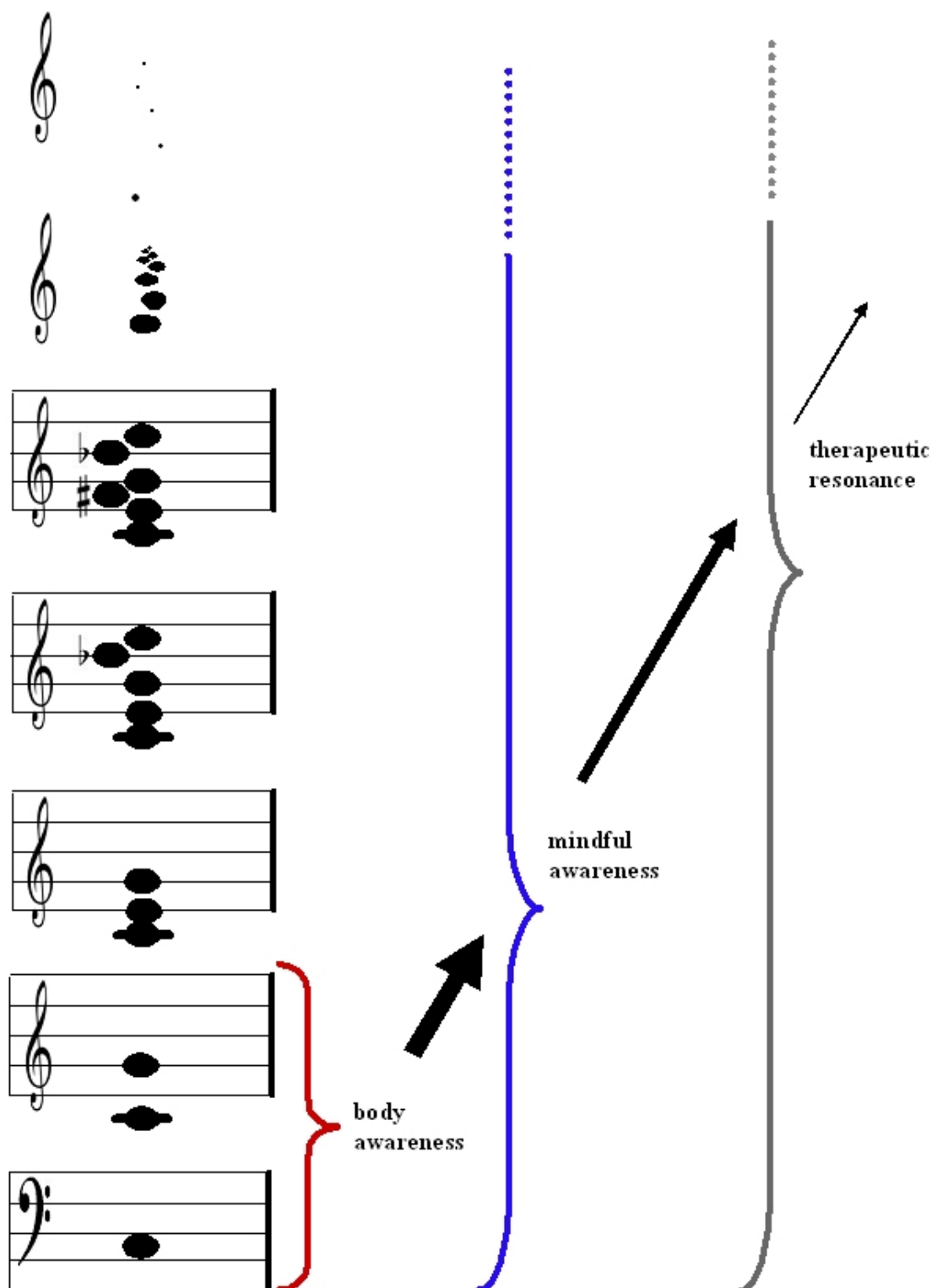


Hoogvensestraat 89 5017CB Tilburg 0649670843

Academie voor Open Bewustzijn
Opleidingen Mindful Coach en Mindful Management







Inquiry with sacred sounds into implicit memory

Introduction

The old languages of old-Hebrew and early Sanskrit used the vowels – a, e, i, o, u – as expressions for divine nature. These vowels are **sacred sounds**.

Same in the development of the tibetan language.

First letter of the tibetan alphabet is **A** and means space, cosmos.

All other letters of this alphabet are formed by envelopping this open space **A** with our body, lips and mouth.

Example **IA** and **sA**.

These vowels and consonants are mixed into words with a meaning, like Lhasa, meaning

“place of the Gods”.

Good to experience our body as a place of divine energy, protected and guided by our body and its movements.

			
A	LA	SA	Lhasa
(1st) alphabet-letter	alphabet-letter	alphabet-letter	woord vanuit alphabet letters
	betekenis als woord Hemel	betekenis als woord Aarde	betekenis als woord Plaats van de goden

As a newborn child, we only could breath these open energies, vowels (a, e, i, o, u), resonating with true nature. As humans we are asked to bring these cosmic energies to the earth, the world. Thereby realizing that the body functions as a guide ánd protector for this divine energy.

After some months, the baby starts touching these sacredness with movements of its body..... first signs of language.

In fact bringing sacredness to the physical world with the body, with the consonants (b, c, d, f, g.....z).

Doing this by envelopping these sacred sounds with the lips, mouth, throat, lungs.....the body.

We are born within our body and, in the first period after birth, there is no distinction between the openness of brain, heart and belly. After some 18 months we more and more do orient ourselves into the world only from our brain. Growing older we mostly forget the body. At the same time, these forgotten impressions of our experiences are stored in our body.

We do name them “**implicit memory**”.

We can make contact with this hidden area of implicit memory by touching our inner-body with sounds of the consonants. These bodily protective energies will invite you for an open inquiry deep inside your body. This inquiry will be supported by bodily movements, especially with the hands and mimicking with the face.

Good to start this inquiry by feeling the relation between safe and unsafe by gestures with your hands and at the same time tasting the change of feeling tone in your eyes and in breathing. A silent witness, being present, will be very supportive for this inquiry.

Goal of this inquiry into implicit memory

The direct and open contact between physical body and the environmental space by breathing and by sounding sacred plus protective sounds is a true initiation and fertilization. The origin of sacredness can be honored every moment. This creates an environment where compassion for historical emotional wounds can be generated.



1- **True Nature**, sacred and cosmic sounds

2- **Protector Sounds**, body oriented

3- **Mantra's**, connected with :

- sacred sounds
- true nature
- protector sounds
- body

4- **Language**, connected with :

- primal sounds
- **implicit memory** language

Level 1

In this space of **True Nature** lives the vibration of sacred sounds. Vowels **a - e - i - o - u** sung with an open mouth, not enclosed by the body. Sacredness flows in and out the body.

Exercise

Walking around and discovering space.

Just touching the space with your fingers, with your mouth, lips and tongue.

Meeting softly these sacred sounds by breathing and softly singing these vowels.

Level 2

The body will be the servant and protector of sacred energy, these sacred sounds. These **protective sounds**, the consonants, are formed with lips, tongue, throat.... our mouth, thus..... parts of the body.

This is the level of fertilization:

the meeting between form-less (divine, true nature) and form (earth, body)

Excercise

Discovering the protective and serving energy of the body by careful envelopping these sacred sounds with the mouth:

- | | |
|--|--------------------------|
| 1- starting with the lips, first soft level | wa – va |
| 2- than, more strong lip-tension | ba – pa |
| 3- than, tip of the tongue | da – la – ta – sa |
| 4- than, full envelopping,
a bit open mouth | na |
| closed mouth | ma |
| 5- than, throat | ra |
| 6- than, pressure from lungs | ka |

Level 3

The optimal balance between sacred energy and the body is formed by **mantra's**. Very intens mantra's are build up from the first strong vowel **A**, representing space

This vowel **A** is the first letter of the tibetan alphabet.

The mantra's for the elements air – fire – water – earth close with the consonant "m".

This "m" embraces and honors the sacred sounds, sacred space ánd the body. Remember the cosmic, divine, bodily ánd worldly feeding word "mama".

Space	Ah
Air	Yam
Fire	Ram
Water	Mam
Earth	Kham



Excercise

Singing and feeling these mantra's.

Feeling from a free body, envelopping these sacred sounds.

Level 4

Individuality comes in and owns itself the making of **language**.

The language spoken with the mouth is supported by the body: lungs, belly organs, movement of the arms and legs.

Personal history gives a characteristic vibration on the sounds.

Sounds become more and more your voice.

The sphere of your voice is coloured by identity, body tensions, history.



Kees Peters

mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie

kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

A lot of development of your personal history is stored unconscious in the body: the implicit memory.

This area cannot be reached by your normal language, because, you mostly have owned and used your language for safety.

Most unsafe vibrations of your language are hidden in your body (implicit memory).

You can contact these hidden feelings with **primitive primal sounds**.

Talking like a baby, but.....for you.....now.....

by touching these hidden feelings with primal sounds,

you will discover energies of potency, of sacredness, of wisdom and compassion.

Excercise

Starting with discovery: touching body with sounds.

Walking around and touching space and your body.

Singing vowels and then, slowly start singing combinations of sacred sounds and protector sounds, like **ba – wa – pa – ta**

Try to discover the moment to make some bigger words, like

bra - mgkil - okr - frkd- ntpki

Inquiry into the body.

Then....find a partner in the group to have both an inquiry.

Inquiry with these primal sounds and let yourself guide by your body.

Feel open to discover from the area of implicit memory.

This can be very healing.

Sharing

After each inquiry take some time to share this experience or by making a drawing.

This drawing can represent a photograph of your implicit memory.

Then, we come together as a group.

First we will meditate for a short time.

Then, we will share our experiences.

We close this meeting by thanking our history, our present and our future.



Kees Peters

mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie

kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

Peter Hess Europäischer Fachverband Klang-Massage-Therapie

2009

Klangschalen in der Arbeit mit geistig behinderten Menschen

In niederländischen Einrichtungen für Menschen mit einer geistigen Behinderung wächst das Interesse daran, Klangschalen in der Arbeit mit den Bewohnern einzusetzen.

Wir werden gelegentlich eingeladen, Betreuern von Behinderteneinrichtungen einen Einblick in die Möglichkeiten von Klangschalentherapie für die körperliche Entspannung zu verschaffen. Im Zusammenhang damit hat sich gezeigt, dass sich Bewohner durch die Arbeit mit Klangschalen auch für zwischenmenschliche Kontakte stärker öffnen können.

Wenn wir mit unseren Klangschalen in die Einrichtungen kommen und dort mit den Bewohnern in ihrer gewohnten Umgebung arbeiten können, sehen wir als erstes, dass sie neugierig reagieren: auf die Klänge und auf unsere Bewegungen mit den Klangschalen in ihrem Raum. Wir fühlen uns dadurch eingeladen, auf spielerische Weise mit den Klängen näher zu kommen. In dem offenen Kontakt, der dann entsteht, scheinen die Bewohner in ihrer Wahrnehmung nicht eingeschränkt. Ihre Wahrnehmung ist vielmehr verändert. Es entsteht Feinheit und Klarheit im Kontakt und in der Wahrnehmung.

Wir fühlen uns dadurch inspiriert und es scheint, als ob wir das, was man Behinderung nennt, einfach umgehen können.

Klänge von Klangschalen wirken öffnend. Die Vielzahl feiner Obertöne in den Klängen lädt zu Klarheit und Weite ein und schafft Raum. Auf diese Weise können wir arbeiten, ohne dass wir die Geschichte oder das Krankheitsbild der Bewohner kennen.

Auf den Fotos kann man sehen, wie sich ganz langsam anfängliche Kontaktlosigkeit in einen Austausch verwandelt. Zu Anfang gibt es keinen Kontakt. Nach einiger Zeit kommt es zu einer Annäherung. Sichtbar wird das nicht nur in der Berührung der Klangschale mit der Hand.

Auf einer tieferen Ebene gibt es einen starken Kontakt zwischen dem Klangschalenpractitioner und dem Bewohner. Der Bewohner hat sich geöffnet und nun kann ein spielerischer Austausch stattfinden.

Hoogvensestraat 89 5017CB Tilburg 0649670843

Academie voor Open Bewustzijn

Opleidingen Mindful Coach en Mindful Management

Wie fein dieses “Reichen nach Kontakt” auch ist, es ist fühlbar und sichtbar vorhanden.

Wir können mit Sicherheit sagen: der Bewohner nimmt anders wahr.

Der Bewohner “reicht nach Kontakt”



Darf man die Erlebniswelt von Menschen mit einer geistigen Behinderung mit dieser Herangehensweise öffnen?

Aufgrund jahrelanger Erfahrung in der Klangarbeit mit Betreuern und Bewohnern von Behinderten-einrichtungen können wir behaupten, dass die Obertöne von Klangschalen für eine sichere und warme Einbettung sorgen, in der sich die Bewohner gehört und gesehen fühlen.

Auch die Betreuer und Begleiter von geistig Behinderten teilen diese Erfahrung und spüren den Prozess einer sich verändernden Wahrnehmung. Sie erleben, wie Bewohner nach “Kontakt reichen”, wie sie Gefühle äussern und wie ein erweitertes Erleben sichtbar wird. Dieses Erleben findet auf einem tieferen und feineren Niveau statt, jenseits dessen, was täglich sichtbar ist.

Es berührt die Betreuer auf der emotionalen, auf der Kontaktebene.

Betreuer sind nicht immer vorbereitet auf ein solches erweitertes Erleben. Oft ist es für sie ein überraschender Kontrast, die Bewohner auf diese Weise kennen zu lernen.

Können wir behaupten, dass dieses reichere, weitere Erleben eigentlich immer vorhanden ist, im täglichen Uman aber meistens nicht wahrgenommen wird?

Es ist darum notwendig, direkt nach der Arbeit mit Klangschalen für eine gute Nachbereitung zu sorgen. Diese besteht aus:



Kees Peters

mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie

kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

1. Nachbereitung für Betreuer

Jeder Betreuer beschreibt seine Wahrnehmungen und inwiefern sie abweichen von dem bislang bekannten Verhalten des Bewohners. Wie können die Betreuer damit am besten umgehen? Gibt es eine Möglichkeit, davon etwas in den Alltag mitzunehmen? Das alles kann in einem Evaluationbogen beschrieben werden.

Wir empfehlen, Klangschalen anzuschaffen, sie in der täglichen Umgebung der Bewohner aufzustellen und regelmäßig zu bespielen.

2. Nachbereitung für Bewohner

Der Betreuer, der bei der Klangschalenmassage anwesend war, informiert seine Kollegen mit Hilfe des oben erwähnten Evaluationsbogens. Auf diese Weise lässt sich die Aufmerksamkeit für den Bewohner, wie er sie während der Klangarbeit erfahren hat, am Abend, in der Nacht und am folgenden Tag fortsetzen.

In niederländischen Einrichtungen für Behinderte wächst die Nachfrage nach Klangschalen- massage. Viele Betreuer von geistig behinderten Menschen absolvieren bei uns ein Training, um die Arbeit mit Klangschalen zu erlernen.

Unser Training richtet sich vor allem darauf, eine offene Wahrnehmung und eine spielerische Kommunikation zwischen Betreuer und Bewohner zu vermitteln und einzuüben.

Wir laden die Betreuer ein, ebenso neugierig zu werden wie die Bewohner.

Auch Betreuer und Begleiter können sich mehr öffnen und Begrenzungen in der eigenen Wahrnehmung überwinden.

Welche Kriterien legt man dabei an?

Was wäre in niederländische Einrichtungen für Behinderte notwendig, um den sporadischen Einsatz von Klangschalen zu einem strukturellen Element im Rahmen des Behandlungsplanes zu machen?

Kees Peters und sein Kollege Coen Tuerlings bieten - ausgehend von ihrer Zusammenarbeit mit Soundfulness- alle unterstützenden Aktivitäten für die Klangarbeit mit geistig behinderten Menschen an.

Kees Peters: Europäischer Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.

Soundfulness: Professional Soundwork, Training, Entwicklung & Beratung auf dem Gebiet von Klangmassage und Soundhealing.

Hoogvensestraat 89 5017CB Tilburg 0649670843

Academie voor Open Bewustzijn

Opleidingen Mindful Coach en Mindful Management